C. N. Hu
ZEN
Kunci menuju
Kebahagiaan
Tersembunyi

Kunci menuju Kebahagiaan Tersembunyi

Penerbit Pundarika
Perpustakaan Vihara Borobudur Medan
2007

DAFTAR ISI :

PENDAHULUAN

Apa yang dimaksud dengan Zen? Apakah kita masih harus mempelajarinya di dalam zaman modren ini? inilah mungkin salah satu dari dua pertanyaan yang terlintas dalam pikiran kita ketika membaca judul buku ini.

Sebenarnya wajar saja jika pertanyaan ini terlintas dalam benak pembaca karena mereka berhak untuk mendapatkan suatu penjelasan yang memuaskan sejak awal membaca buku ini. Jika tidak, sama saja dengan membuang waktu dan tenaga apabila kita membaca buku ini tanpa mengerti sama sekali isi dari buku ini.

Untuk alasan inilah, maka penulis buku ini berharap dengan menggunakan tulisan ini untuk menjelaskan masalah yang kita hadapi sehari-hari dan juga berusaha untuk selalu menawarkan Zen sebagai salah satu solusinya. Kalau saja pengamatan tersebut tidak sesuai dengan pembaca, maka ia dapat menyingkirkan begitu saja buku ini tetapi apabila sebaliknya jika buku ini sesuai dengan pembaca, maka ia dapat meneruskan membaca buku ini sampai akhir dan sesuka hatinya.

Masalah mendasar yang kita hadapi sekarang adalah kita tidak mendapat apa yang kita inginkan dalam hidup ini dan yang lebih buruk, keinginan dan tujuan hidup kita selalu berubah. Sekali saja kita berhasil mencapai suatu keinginan itu, maka akan datang beberapa keinginan lain lagi yang ingin kita capai. Dengan kata lain, kita eksis tetapi kita tidak hidup. Kita selalu hidup dalam tuntutan hidup. Dengan pola kehidupan seperti ini maka kita akan selalu akan merasa frustasi. Hidup selalu menjadi sebuah proses pemecahan masalah. Sudah sangat jelas dan semua orang dapat melihat kalau lebih banyak kegagalan dibandingkan dengan keberhasilan yang akan dicapai dalam hidup ini. Dan selanjutnya apa yang kita sebut sebagai keberhasilan dalam hidup ini adalah hanya sementara, tidak ada yang bersifat permanen.

Walaupun anda adalah seorang presiden dari suatu perusahaan besar ataupun dari suatu negara. Kepresidenan ini tidak bersifat selamanya, tidak peduli anda itu siapa, jabatan anda itu apa dan keberhasilan apa yang anda raih, akhirnya rasa frustasi itu akan selalu datang. Dan ingat, hanya ada beberapa orang saja yang berhasil mencapai kesuksesan sedangkan sebagian besar lagi, betapa kerasnya mereka berusaha tetapi mereka tetap menemui kegagalan.

Sekarang marilah kita melangkah lebih jauh dan menganalisa kegiatan-kegiatan yang kita lakukan. Dan dapat dibagi dalam beberapa kriteria sesuai dengan tujuan utama yang ingin kita capai, seperti uang, kekuasaan, jabatan, ketenaran, kehormatan, perasaan, opini, informasi yang dapat mempengaruhi pendapat publik dan keselamatan. Beberapa diantaranya mendapat dukungan masyarakat dan yang lainnya anti-sosial.

Untuk melaksanakan tujuan ini, sangatlah mudah bagi kita untuk kehilangan pandangan kita. Jika kita bekerja dengan baik, maka kita bisa saja memandang hal ini secara lebih obyektif. Tetapi masalahnya apabila sesuatu yang ingin kita raih, maka orang lain pun mempunyai keinginan yang sama. Karena persaingan terasa semakin kuat dan suasana semaikin tegang, beberapa orang diantaranya dapat berakhir di rumah sakit jiwa atau kehilangan proses daripada kehidupan kita. Apakah kita memerlukan akhir yang begitu tragis ini?

Untuk menghindari rasa frustasi dan menghentikan rasa takut kita, dalam mendapatkan kedamaian dan menikmati kebahagiaan, kita harus mengevaluasi kembali cara hidup kita, mengkaji kembali nilai-nilai tradisi yang ada dan mengutamakan kembali arti filosofi kehidupan kita.

Zen dapat meredakan rasa tegang kita dan membantu mengarahkan kembali pandangan hidup kita. Zen mengerti dan menghargai intimidasi dari hubungan kejiwaan. Pada saat kita merasakan ketegangan atau stress, maka zen dapat memberikan kesembuhan secara fisik.

Pelayanan yang diberikan oleh Zen dapat diibaratkan seperti sebuah perahu yang membantu kita menyeberang dengan selamat. Seperti seorang dokter, yang tidak kita butuhkan pada saat kita dalam keadaan sehat tetapi sebaliknya jika kita dalam keadaan sakit, maka kehadiran seorang dokter akan sangat membantu sekali. Ketika anda merasa frustasi dengan masalah-masalah hidup ini, zen akan sangat diperlukan untuk membantu anda dalam memecahkan masalah.

Beberapa bentuk praktek Zen dalam kehidupan kita sehari-hari adalah menjaga kesehatan mental, kebiasaan abnormal dan penyakit kejiwaan lainnya sampai dengan agar kita dapat tetap ceria, tenang, puas dengan keadaan kita dan bebas dari rasa takut.

Dari pandangan ilmu pengetahuan, sangatlah menarik mengetahui bagaimana ilmu pengetahuan modren dapat memberi dan menambah pengertian secara lebih baik daripada membantah ajaran dari suatu agama. Untuk point khusus ini, akan didiskusikan dan dijabarkan secara lebih mendetail dalam buku ini.

Dari pandangan budaya, sangat menarik juga untuk mengetahui bagaimana ilmu pendidikan dunia barat dapat menemukan suatu kebijaksanaan tersembunyi dari dunia timur. Melalui Zen, kultur barat dan timur akhirnya dapat dipersatukan.

BAB 1

APAKAH ZEN ITU?

Zen adalah salah satu dari sepuluh aliran agama Buddha di China. Kata Zen atau Ch'an berasal dari kata Dhyana (bahasa Sansekerta) yang mempunyai arti meditasi. Karena kata Zen dapat diterima dalam pembendaharaan bahasa Indonesia, maka selanjutnya kata Zen akan dipakai dalam buku ini sebagai pengganti kata Ch'an.

Walaupun Zen dianggap merupakan salah satu aliran agama, tetapi ia tidak melakukan persembahan terhadap Tuhan ataupun melakukan upacara ritual. Bahkan pada kenyatannya, Zen mampu hidup berdampingan dengan agama apapun, karena pada dasarnya Zen bukanlah suatu agama.

Kitab Suci pertama yang dipelajari oleh para pengikut Zen adalah Sutra Intan atau *Vajracchedika Sutta* dalam bahasa Sansekerta-nya yang merupakan sutra kesembilan dari *Maha Prajna Paramita*. Sedangkan yang kedua adalah Sutra dari Hui Neng. Hui Neng adalah seorang sastrawan berkebangsaan China yang juga adalah sesepuh ke-6 dan sekaligus yang terakhir dari aliran Zen di China.

Kedua kitab suci Zen ini lebih menekankan konsep Kekosongan atau Kehampaan, dimana konsep ini umumnya bertentangan dengan pola pikir kita dan kita akan membahas konsep ini lebih mendetail pada bab 3 dan bab 4 sehingga para pembaca dapat melihat penafsiran konsep ini secara modern dan juga merupakan intisari dari Zen.

Agama Buddha yang dianut oleh masyarakat China, Korea dan Jepang lebih dikenal sebagai aliran Mahayana (Kereta Besar) sedangkan aliran Hinayana (Kereta Kecil) lebih banyak dianut oleh masyarakat Buddhis di Ceylon, Burma, Siam dan negara lainnya. Tetapi yang jelas, agama Buddha ini tidak lagi banyak dianut oleh masyarakat negara India yaitu negara asal dari agama Buddha sendiri. Namun perbedaan utama antara aliran Mahayana dan Hinayana adalah terletak pada tujuannya dimana tujuan dari aliran

Mahayana adalah *"Berusahalah menolong sesama"* sedangkan tujuan dari aliran Hinayana adalah *"Jangan menyakiti Mereka*". Dan untuk detailnya, uraian filsafat dari aliran Mahayana ini dapat dijumpai pada bab 11.

Sebagian besar, para pelajar di China lebih tertarik pada agama Buddha secara umum dan Zen secara khusus. Ajaran ini dikenal sebagai *"Buddha Dharma"* dimana Buddha Dharma bukanlah merupakan suatu agama tetapi adalah suatu pelajaran yang obyektif dan siapa saja yang mempelajari ajaran ini tidak perlu diidentifikasikan sebagai umat Buddha.

Sejarah kebudayaan China membuktikan bahwa konsep alam dari Lao Tzu dan konsep Ketuhanan dari Confusius telah banyak membantu perkembangan dari Zen. Pada Dinasti Sung, lebih kurang dari 1000 tahun yang lalu, telah ditemukan perpaduan dari tiga ajaran filosofi yang berbeda dalan satu ajaran yang kemudian dikenal sebagai ajaran atau aliran Confusius Modern dalan sejarah filosofi China. Tiga ajaran filosofi tersebut meliputi ajaran Taoismne dan agama Buddha yang dimasukkan dalam kerangka ajaran Confusius.

Selain mempengaruhi pemikiran orang China pada umumnya, agama Buddha juga mempengaruhi bidang seni, puisi dan arsitektur China dimana agama Buddha saat ini telah terjalin kedalam pola umum struktur kebudayaan Timur yang juga merupakan struktur yang dipelajari oleh para pelajar negara Asia. Disamping itu, para pelajar psikologi juga mendapatkan manfaatnya yaitu sebagai suatu sistem yang efektif untuk terapi kejiwaan. Namun bagi pelajar yang menganut agama dan filosofi lain, sangatlah jelas bahwa pandangan agama Buddha terhadap suatu realita akan terasa sangat luar biasa.

Hal utama yang dibahas dalam buku ini adalah tentang aspek filsafat dan metafisika dari agama Buddha. Buku ini adalah bercerita tentang metafisika, ilmu alam modern yang berhubungan dengan dunia sekitar kita yang bertujuan untuk menafsirkan filosofi Zen dan menunjukkan kepada kita

bagaimana caranya memperoleh kebahagiaan. Dikarenakan daya tarik dari buku ini bersifat universal, penulis percaya bahwa pembaca akan menemukan studi pendidikan ajaran Zen ini sangat menarik dan dapat diyakini oleh semua orang.

BAB 2

SEJARAH BUDDHA DAN AJARANNYA

Dalam bab ini, kita tidak menyebut Sang Buddha sebagai pendiri dari suatu agama tetapi sebagai seorang pemikir dan seorang psikolog. Sekarang, kita akan mempelajari, mengevaluasi serta menganalisa sistem filsafat dan bantuan beliau terhadap ilmu pengetahuan manusia.

Penulis tidak akan mengulangi lagi apa yang telah dikatakan oleh orang tentang Sang Buddha yang agung karena beliau adalah seorang pendiri dari suatu agama yang besar ataupun mendesak pembaca agar mempercayai bahwa ajaranNya semata-mata pengaruh sistem pemikiran manusia tetapi penulis akan mempergunakan ilmu pengetahuan alam modern dan semantika umum untuk membuktikan kebenarannya begitu juga dengan sebaliknya. Komentar yang ada adalah didasarkan secara pasti pada ilmu pengetahuan empiris. Dengan kata lain, penulisan tentang cerita Sang Buddha pada masa jayanya dalam buku ini adalah benar-benar murni, kritis dan asli.

Sebelum dibahas lebih lanjut tentang sistem filsafatnya, terlebih dahulu akan diceritakan secara singkat riwayat kehidupan Sang Buddha. Penulis percaya bahwa dengan lebih mengenal kehidupan Sang Buddha, akan lebih mudah bagi pembaca untuk mengikuti dan menerima komentar-komentar yang ada pada bab selanjutnya.

Pendiri agama Buddha adalah Siddharta Gautama yang lahir pada tahun 623 SM sebagai seorang Pangeran dari kerajaan Sakya di India. Kelahiran Siddharta Gautama hampir bersamaan dengan tahun lahirnya Confusius (551 – 478 SM) di China yang lebih kurang 91 tahun lebih tua dari Socrates (469 – 399 SM) pada zaman Yunani Kuno.

Sewaktu Siddharta Gautama masih menjadi seorang Pangeran, ayahanda-nya, raja suku Sakya ingin sekali melihat putranya berbahagia. Maka oleh karena itu, Sang Pangeran dijaga ketat dalam istana yang sangat indah. Segala sesuatu

yang tidak menyenangkan, yang menyedihkan dan segala sesuatu yang berhubungan dengan penderitaan disembunyikan dari Sang Pangeran.

Setelah dewasa, karena Sang Pangeran merasa tidak bahagia dengan keadaan di dalam istana. Seperti layaknya anak muda, ia mempunyai keinginan untuk hidup berpetualangan dan pada suatu hari setelah ia menikah dan mempunyai seorang anak, ia mendapatkan kesempatan untuk keluar dari istana. Dengan diliputi rasa antusiasme dan pikirannya yang dipenuhi oleh rasa keingintahuannya yang besar, ia mengendarai kereta kuda dan meninggalkan istana untuk melihat dunia luar.

Tidak lama setelah Pangeran keluar dari istananya, ia bertemu dengan seorang yang sudah tua dan berdiri di tepi jalan dengan tubuhnya yang bungkuk, wajahnya penuh dengan kerutan serta orang tersebut tidak dapat lagi berjalan dengan baik. Setelah itu meneruskan perjalanannya dan kembali melihat seorang yang sedang sakit dan terbaring di tepi jalan dengan nafas terengah-engah. Belum sempat Sang Pangeran menyadari apa yang terjadi, ia melihat lagi ada empat orang yang sedang mengusung sebuah mayat. Setelah melihat semua itu, Pangeran merasa sangat sedih

Karena merasa dirinya tidak mampu menolong orang-orang tersebut, kemudian Sang Pangeran bertanya kepada kusirnya Channa untuk mengetahui apa yang telah terjadi pada orang-orang tersebut. Dengan berat hati, Channa menjawab bahwa semua manusia harus melewati tahap-tahap seperti itu dalam hidup ini.

Setelah mendengar penjelasan ini, hati Sang Pangeran dipenuhi oleh rasa haru dan takut terhadap apa yang akan terjadi dan kemudian ia pun kembali ke istana, namun meskipun demikian, pikirannya masih dipenuhi oleh berbagai macam pertanyaan yang menimbulkan suatu keinginan dalam dirinya untuk mencari jalan keluar dari lingkaran kelahiran, usia tua, sakit dan kematian. Hal ini terjadi hingga malam, Sang Pangeran tidak berhasil

memejamkan matanya dan tidur dengan nyenyak karena hal ini sangat mengganggu pikirannya. Akhirnya Sang Pangeran tidak dapat menahan diri lagi, ia pun memutuskan untuk pergi mencari jawaban-jawaban atas pertanyaan yang ada dalam pikirannya dan meninggalkan istri dan putranya.

Setelah melalui perjuangan yang sangat berat dan menakjubkan dalam waktu enam tahun, akhirnya Sang Pangeran mencapai Pencerahan, menjadi Samma Sambuddha. Kemudian ia mengajarkan "Jalan Tengah" sebagai jalan menuju kebahagiaan kepada para pengikutnya. Dan beliau meninggal pada usia 80 tahun yang disebut Maha Parinibbana. Kejadian ini juga merupakan salah satu peristiwa penting dalam riwayat kehidupan Sang Buddha.

Kita mengenal ajaran Sang Buddha sebagai Dhamma atau kebenaran. Salah satu ajaran yang diuraikan Sang Buddha adalah Empat Kebenaran Mulia tentang Dukkha. Ajaran ini juga merupakan inti ajaran agama Buddha yang telah mempengaruhi pola pikir manusia dalam kurun waktu 2500 tahun terahir ini. Ajaran ini membuat kita mengerti tentang Dukkha, asal mula Dukkha, lenyapnya Dukkha dan jalan menuju lenyapnya Dukkha.

1. Kebenaran Mulia berkenaan dengan asal mula dukkha adalah: Kelahiran adalah derita; menjadi tua adalah derita; menanggung sakit adalah derita; kematian adalah derita. Berkumpul dengan yang tidak disenangi adalah derita; penderitaan merupakan pemisahan dari kesenangan; segala kerinduan yang tidak terpenuhi juga adalah penderitaan. Kesimpulannya, kondisi-kondisi tubuh yang berasal dari kemelakatan adalah penderitaan.

2. Kebenaran Mulia berkenaan dengan kebenaran dukkha adalah keinginan yang mencari kepuasan dari semua nafsu-nafsu kita. Kita menginginkan kehidupan yang mempunyai masa depan dan kita menginginkan kebahagiaan dalam kehidupan ini.

3. Kebenaran Mulia berkenaan dengan terhentinya dukkha adalah: Apabila kita dapat memusnahkan keinginan kita, apabila kita dapat terbebas dari nafsu-nafsu, maka tiada lagi dukkha.
4. Kebenaran Mulia berkenaan dengan jalan menuju lenyapnya dukkha adalah "8 jalan utama", yang terdiri dari pandangan benar, ucapan benar, kesadaran benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, usaha benar, pikiran benar, dan konsentrasi benar.

Menurut Sang Buddha, diantara Delapan Jalan Utama ini yang paling penting dan yang paling sulit untuk dilaksanakan adalah Pandangan Benar karena akan sulit bagi kita untuk memiliki pandangan benar terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan fenomena dunia; serta apa yang kita lihat tentang suatu realita sebenarnya hanyalah ilusi semata.

BAB 3

FENOMENA FISIK DAN REALITA

Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, konsep kita terhadap dunia ini semakin mendekati ajaran Zen. Apa yang sebelumnya kita anggap sebagai suatu perbedaan antara dunia fana dan dunia Zen, dalam kenyataannya hal itu tidak pernah ada. Dalam bab ini akan ditunjukkan bagaimana ilmu pengetahuan modern pada umumnya dan mekanika kuantum pada khususnya dapat memperjelas konsep manusia tentang apa yang disebut realita.

Menurut Zen, fenomena dunia ini tidak nyata serta kita juga tidak dapat mengandalkan persepsi kita. Agar keyakinan ini bisa lebih mudah untuk dipahami, maka telah dirumuskan berbagai cara serta pengertiannya, namun rumusan ini masih belum dapat diterima oleh masyarakat umum. Akhir-akhir ini, para ahli fisika modern dan semantika umum telah mulai berbagi konsep dasar yang sama tentang alam semesta ini dengan para pengikut Zen.

Seperti yang telah diketahui, segala sesuatu yang ada dalam dunia ini dapat dibagi menjadi 3 bentuk atau keadaan, yaitu padat, cair dan gas. Ketiga bentuk ini dapat diuraikan menjadi molekul-molekul yang selanjutnya dapat diuraikan lagi menjadi partikel-partikel kecil yang disebut atom. Menurut hasil penemuan para ilmuan, terdapat 102 jenis partikel yang berbeda menurut susunan atom, maka oleh karena itu, segala sesuatu yang di dunia ini terbuat dari 102 jenis atom ini.

Atom-atom ini dapat kita bagi lagi menjadi elektron yang bermuatan negatif, proton yang bermuatan positif dan neutron yang tidak bermuatan atau disebut juga netral. Bentuk elektron sangat kecil dan massanya adalah $9{,}11 \times 10^{-28}$ gram. Ke-102 jenis atom ini sangat berbeda dan masing-masing atom memiliki sifat atau karakteristik tersendiri. Hal ini disebabkan susunan dari atom yang berbeda satu dengan

lainnya. Dan pada atom yang berbeda, jumlah elektron yang berada disekeliling atom juga berbeda. Oleh karena itu, apa yang kita anggap sebagai keadaan fisik luar dunia dapat dikatakan hanyalah merupakan perbedaan dari susunan dan kombinasi dari molekul-molekul yang terbuat dari atom-atom.

Pada benda padat, ruang yang membatasi antara satu molekul dengan molekul yang lain sangatlah kecil. Pada benda cair, susunan molekulnya agak berjauhan sedangkan pada gas, susunan molekulnya saling berjauhan.

Lebih jauh lagi, dalam fisika modern telah ditunjukkan bahwa massa suatu benda adalah bentuk dari energi. Segala bentuk energi di udara dapat membeku menjadi partikel—elektron, atom dan molekul yang kemudian dikombinasikan sehingga membentuk unit yang besar, seperti nebula. Bintang dan sistem galaksi yang utama. Bentuk energi ini di udara bergerak secara terpisah dan kuanta yang diterima oleh syaraf-syaraf optik kita

Pada diagram 1, spektrum elektromagnetik dengan jelas telah menunjukkan bahwa mata kita memiliki daya penglihatan yang terbatas. Kita tidak dapat melihat gelombang radio dan televisi, kita juga tidak dapat melihat sinar ultra-violet, sinar infra merah dan sinar X. Dan pada kenyataannya, dalam ruang spektrum yang luas ini, kita hanya dapat melihat sinar cahaya yang hanya merupakan sebagian kecil dari ruang spektrum itu. Sisanya memang tidak dapat terlihat tapi ada. Siapa saja dapat mencoba keberadaan dari radiasi ini dengan menggunakan keahlian dan peralatan yang tepat.

Begitu juga dengan telinga kita, batas gelombang suara yang dapat didengar oleh telinga manusia adalah berkisar antara 20 s/d 20000 getaran per detik. Di luar batas ini, suara lainnya hanya dapat direkam dengan menggunakan peralatan-peralatan tertentu. Dan sudah menjadi rahasia umum bahwa ada hewan tertentu yang memiliki alat pendengaran atau penglihatan yang lebih baik dari manusia.

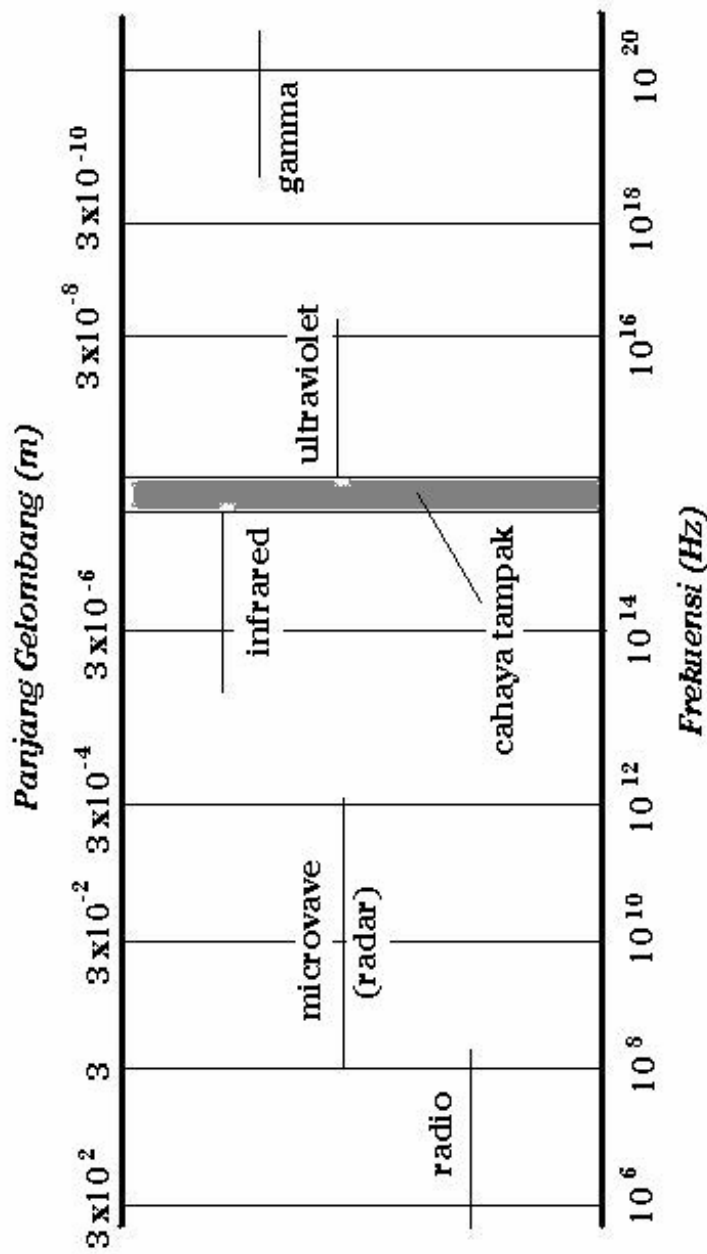
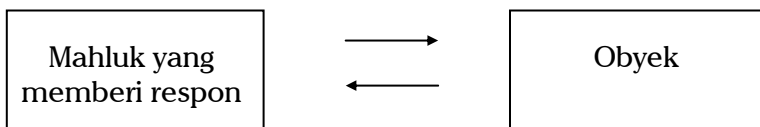



Diagram 1. Spektrum Elektromagnetik

Sekitar 2500 tahun yang lalu, Sang Buddha telah mengatakan, "Ketika anda melihat bentuk dari suatu negara secara menyeluruh, melihat sungai-sungainya, gunung-gunungnya, manusianya serta yang lainnya, maka akan tampak perbedaan antara yang satu dengan lainnya. Tetapi sesungguhnya, mereka tidak seperti apa yang diperlihatkan."

Pada saat Sang Buddha berkata mengenai kelemahan awal dari penerimaan penglihatan maksudnya adalah pada dasarnya, indra penglihatan manusia selalu kurang baik dan sempurna.

Apa yang telah kita bicarakan pada bab ini bukanlah keseluruhan cerita. Sejak kita dapat melihat, umumnya kita memang tidak pernah memikirkan susunan dari alat penglihatan kita sendiri dan kita hanya mempelajari karakteristik dasar atau keadaan fisik dari suatu obyek, dan tidak pernah mempertimbangkan indra yang bereaksi. Namun pada kenyataannya, keadaan dari suatu obyek bahkan yang keberadaannya berkaitan erat dengan indera yang bereaksi, segala bentuk karakteristik dari suatu obyek seperti bau, suara, sentuhan dan rasa sangatlah tergantung kepada susunan alat penglihatan kita atau reaksi indera terhadap obyek itu. Bila tidak ada reaksi dari indera kita, maka keberadaan dari suatu obyek tidak dapat kita tentukan dengan jelas. Contohnya pada orang yang buta warna dihadapkan pada obyek yang mempunyai warna-warni, tentu saja dia tidak dapat melihat warna apapun kecuali warna abu-abu. Sama hal dengan apabila mata kita dapat menembus apa saja seperti sinar x, maka apa yang kita lihat pada saat itu akan sangat berbeda dengan apa yang kita lihat pada saat ini.

Pada waktu Hui Neng, sesepuh ke-6 mengunjungi murid-muridnya yang sedang beragumentasi tentang bendera yang berkibar karena ditiup oleh angin di luar aula. Mereka memperdebatkan mengapa bendera tersebut berkibar-kibar. Apakah bendera itu yang bergerak atau karena anginlah yang bergerak. “Pikiran kalian sendiri lah yang bergerak”, tegur Hui Neng.

Berdasarkan pandangan diatas, mudah sekali untuk menyelesaikan argumentasi berikut ini, Jika tidak ada orang dan sebuah pohon jatuh ditengah hutan, adakah suara disana? Tentu saja tidak ada, sebab suara terbentuk dari getaran udara dan apabila gelombang suara tidak diterima dan diterjemahkan oleh alat pendengaran, maka gelombang suara tetap menjadi gelombang dan tidak ada suara.

Singkatnya, keadaan dan penampakan dari dunia ini tergantung dari indera siapa yang bereaksi dan terdiri dari apakah susunannya. Keadaan fisik suatu obyek adalah kosong tanpa warna, bau, suara, bentuk maupun rasa.

Apabila kita memiliki reaksi yang sama pada saat kita melihat sebuah obyek. Hal ini bukan disebabkan karena adanya sesuatu yang bersifat mistik dan *“pandangan universal yang abstrak”* seperti yang disimpulkan Kant. Tetapi karena kita memiliki reaksi indera yang sama, maka kita juga akan bereaksi dengan cara yang sama pula.

Dalam Sutra Intan, Sang Buddha mengingatkan kepada para pencari kebenaran bahwa ,” Sekalipun tidak memiliki dasar yang nyata, makhluk hidup di bumi ini selalu menggambarkan benda dan alam semesta dengan sesuka hati, ini hanya sebuah ilusi pikiran”

Ilmu pengetahuan dan Zen. Kedua-duanya telah membuktikan bahwa fenomena dunia yang kita lihat adalah tidak nyata. Pada saat ilmu pengetahuan menelaah keadaan fisik dunia yang dialami, Zen juga telah menitik-beratkan perhatian kepada manusia dan hubungannya dengan dunia atau dapat dikatakan bahwasannya, Zen lebih memperhatikan manusia sebagai salah satu organisme yang

menghargai alam atau keadaan dunia luar. Bagaimanapun, kedua-duanya tidak berhubungan dengan pencipta. Dari manakah asal mula massa atau energi itu? Masalah dasar ini akan kita diskusikan pada bab selanjutnya.

Dalam bab berikutnya, kita akan membahas pendekatan lain terhadap Zen yaitu pendekatan semantik. Dengan mempergunakan ilmu bahasa yang baru, kita akan mendapatkan pendekatan yang baru juga mengenai masalah lama. Apakah kita memiliki jiwa? Apakah yang disebut dengan pikiran? Dan semua pertanyaan ini mungkin dapat kita selesaikan dengan pendekatan semantika umum modern?

BAB 4

HAKEKAT BAHASA

Umumnya kita memandang bahasa sebagai suatu sarana komunikasi. Dalam kehidupan sehari-hari, kita akan menghadapi kesulitan yang besar tanpa adanya bahasa. Melalui bahasa, kita bukan hanya dapat mengungkapkan pikiran tapi kita juga dapat meningkatkan saling pengertian. Tetapi bahasa apapun baik lisan maupun tulisan hanyalah sekumpulan simbol atau tanda yang dirangkaikan sesuka hati dengan makna tertentu. Karena sebuah simbol hanya dapat melambangkan sesuatu dan bukan benda itu sendiri dan sebuah benda hanya dapat menunjuk ke sesuatu dan bukan benda itu sendiri. Apakah kita benar-benar dapat mengungkapkan sebuah realita melalui bahasa?

Bila bahasa tidak mampu mengungkapkan realita, lalu apa hubungan bahasa dengan realita? Dalam bab ini, kita akan mempelajari simbolisasi dari bahasa serta kaitannya dengan realitas atau dunia empiris. Kita akan menetapkan ilmu semantik umum sebagai sarana untuk menjernihkan keraguan kita.

Ilmu semantik umum adalah sebuah ilmu pengetahuan baru yang menguraikan hubungan antara simbol bahasa dengan obyek padanan mereka. Menurut bidang ilmu ini, bahasa adalah suatu peta dan dunia empiris atau realitas adalah lokasinya. Agar peta tersebut dapat ditafsirkan secara struktural bersesuaian dengan suatu lokasi, misalnya bila kita ingin membuat peta negara Amerika Serikat, kita harus menempatkan San Fransisco di sebelah barat, New York disebelah timur dan Chicago diantara kedua tempat tersebut. Bila anda tidak benar-benar mengerti tentang negara Amerika Serikat, maka peta tersebut akan sangat membantu bahkan boleh dikatakan merupakan sebuah keharusan.

Dilain pihak, bila seseorang menambahkan sesuatu yang tidak ada di atas peta tersebut, apa yang akan terjadi? Dari

peta itu sendiri, anda tidak akan mendapatkan sesuatu yang salah tetapi apabila ketika anda benar-benar pergi untuk memeriksa tempat tersebut, maka anda baru akan menyadari bahwa sebenarnya tanda ekstra itu tidak ada.

Bila anda menemukan istilah-istilah demikian dalam suatu bahasa yaitu suatu istilah yang ada secara lisan tetapi tidak ada dalam realitanya, Apa yang akan anda lakukan? Hal ini merupakan suatu masalah yang sangat serius. Pertentangan dalam Filsafat dan Agama sesungguhnya merupakan masalah kebahasaan (linguistik).

Kita mengetahui bahwa dalam bahasa kita terdapat istilah-istilah seperti waktu dan ruang ataupun jasmani dan bathin, tetapi apakah istilah tersebut berdiri sendiri secara terpisah? Kita hanya menerima begitu saja karena pada dasarnya ada dua istilah dalam bahasa kita. Oleh sebab itu, niscaya ada dua hal atau benda yang berbeda secara fisik ataupun secara abstrak, masing-masing berdiri sendiri. Dalam kenyataannya konsep ini tidak dapat kita terima begitu saja tanpa adanya penelaahan lebih lanjut.

Sekarang kita sudah mengetahui bahwa ruang hanyalah suatu tatanan yang mungkin dari benda materi dan waktu hanyalah suatu tatanan yang mungkin dari kejadian-kejadian. Ruang tidak memiliki suatu realitas obyektif kecuali sebagai suatu tatanan atau susunan dari benda-benda sebagaimana mestinya. Dan waktu tidak memiliki keberadaan yang berdiri sendiri dan terpisah dari tatanan atau rangkaian kejadian dimana kita dapat mengukurnya. Oleh Einstein, kesatuan ruang – waktu ini telah dipertunjukkan dengan baik sekali.

Mengenai pikiran ataupun bathin, obyek ini telah banyak dibahas dalam buku-buku psikologi. Namun masalah tentang apakah pikiran atau bathin itu masih belum jelas. Dilain pihak, dalam bidang biologi telah ada banyak bukti-bukti yang menunjukkan bahwa masing-masing suatu organisme selalu dapat berfungsi sebagai satu kesatuan. Anda tidak akan dapat memisahkan jasmani dengan pikiran begitu juga dengan sebaliknya. Dengan kata lain, kita dapat memisahkan

jasmani dari pikiran, ruang dan waktu secara verbal namun mereka tidak dapat dipisahkan secara empiris.

Terdapat suatu fenomena bahasa yang sangat menarik dan dapat digunakan untuk mendukung pandangan diatas. Dalam bahasa China, tidak ada kata pikiran atau bathin tetapi mereka menggunakan karakter "Hsin" untuk menunjukkan pengertian tersebut. Hsin juga berarti hati dan merupakan suatu organ tubuh yang dapat mudah ditunjukkan tempatnya.

Dilain pihak, mungkin saja tidak ada suatu istilah yang tepat dalam bahasa kita untuk mengungkapkan suatu keadaan fisik yang baru ditemukan oleh manusia. Misalnya, cahaya yang kadang kala berprilaku sebagai gelombang dan kadang pula memiliki sifat sebagai partikel, Apakah sudah seharusnya cahaya dianggap sebagai suatu gelombang ataupun sebagai partikel? Hal ini sudah merupakan sebuah topik perdebatan yang cukup seru. Dari sudut pandang ilmu semantik sangatlah mudah untuk dijelaskan. Sebelum penemuan ilmu fisika modern, orang tidak pernah membayangkan adanya fenomena seperti ini. Oleh sebab itu, tidak akan ada istilah yang sesuai untuk mengatakannya.

Sekarang, untuk membuat suatu struktur bahasa secara yang bersesuaian dengan alam, sebuah istilah baru yang menunjukkan sesuatu yang memiliki sifat gelombang dan partikel sudah seharusnya diciptakan.

Diagram 2 berikut ini merupakan sesuatu yang sangat penting dalam ilmu semantik umum. Karena dengan mengamatinya lebih seksama, maka kita dapat melihat keterbatasan bahasa. Tatanan kejadian dalam diagram ini dapat digolongkan dalam suatu kompleksitas tak terhingga, yang terus berubah dan merupakan kejadian nir-jati-diri yang merupakan tatanan dimana atom-atom bergerak.

Tatanan berikutnya adalah tatanan obyek. Pada tatanan ini, nama belum diberikan kepada obyek, Ini merupakan suatu tatanan non verbal. Selanjutnya kita tiba pada tatanan deskripsi (penggambaran). Mulai disinilah bahasa digunakan.

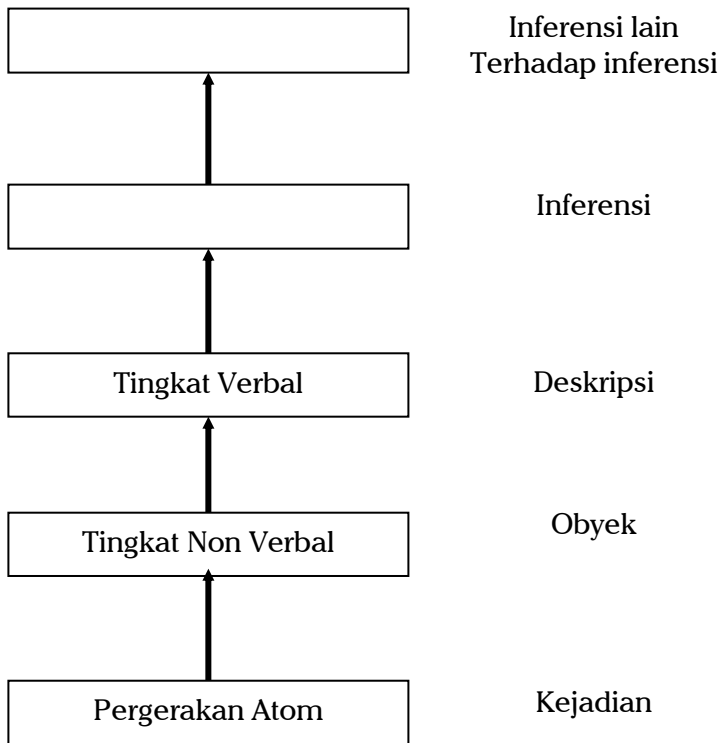



Diagram 2. Tatanan (level) Pengabstrakan

Pada tatanan ini, ketika kita menamai sebuah obyek, katakanlah “rumah” sebenarnya kita bisa mendapatkan sebutan umum dari suatu struktur. Sejujurnya, tidak ada dua rumah yang sama persis. Pada saat kita melontarkan sebuah kata seperti “rumah” kita telah kehilangan banyak ciri khusus dari rumah tersebut. Dalam proses “mengabstrakkannya,” karena alasan inilah, apa yang kita sebut sebagai sebuah rumah tidak dapat diidentifikasikan dengan rumah tertentu. Sebab, masing-masing rumah memiliki ciri khas masing-masing.

Lebih kurang 2500 tahun yang lalu, Lao Tzu dari China sepertinya sadar akan keterbatasan dari bahasa. Dalam bukunya Tao Te Ching beliau membuat pendekatan yang negatif terhadap Tao, diterjemahkan menjadi “Jalan” atau faktor tak dikenal yang menggerakkan dunia. Beliau mengatakan bahwa dia tidak dapat memberitahukan kepada orang-orang yang dimaksud dengan Tao melalui bahasa. Apabila dilakukannya, maka Tao yang diutarakan bukan lagi seperti Tao yang dibayangkan dalam pikirannya. Dengan kata lain, ahli filsafat China pada zaman itu lebih dapat mengerti kenyataan bahwa dalam proses penguraian, banyak karakteristik yang digabungkan dengan kata Tao akan hilang. Oleh karena itu, arti Tao yang ada dalam pikiran beliau tidak akan pernah sama dengan yang dipikirkan oleh orang lain.

Tatanan berikut dalam diagram adalah tatanan inferensi atau kesimpulan. Ketika kita menyimpulkan sesuatu kesimpulan itu merupakan pandangan atau pendapat kita sendiri. Sifatnya subyektif dan jauh dari kenyataan, Jika kita membuat kesimpulan lain berdasarkan kesimpulan atau pendapat lainnya kita bahkan lebih jauh lagi dari dunia obyektif. Tatanan ini adalah baris pertama dari diagram ini.

Dunia ini menjadi rumit karena fakta bahwa segala sesuatu senantiasa berubah dan tidak ada sesuatu pun yang kekal. Dunia ini merupakan suatu proses dan tidak mungkin menggunakan kata-kata secara verbal untuk mengidentifikasikan suatu proses.

Yang lebih rumit lagi adalah kenyataan bahwa seseorang pengamat sendiri bukanlah tidak mengalami perubahan. Dalam keadaan seperti ini, apa yang dapat kita katakan adalah bahwa “obyek” yang kita alami bukanlah ‘benda itu sendiri” tetapi suatu interaksi antara sistem syaraf kita dengan sesuatu yang diluarnya. Dengan kata lain, segala sesuatu merupakan fungsi dari sesuatu yang lain lagi. Tidak ada sesuatu pun yang bersifat mutlak dan tidak ada sesuatu pun yang bersifat tetap. Dari jalan pemikiran ini, kita dapat mengambil kesimpulan berikut :

Bukan hanya *orang 1 ≠ orang 2*
Tetapi juga *orang 1 di tahun 1960 ≠ orang 1 di tahun 1967*

Buddha Dharma pada tahun 1960 bahkan lebih maju selangkah dari ilmu semantik umum. Menurut Dharma, manusia hanyalah merupakan salah satu jenis organisme atau makhluk yang hidup di dunia ini, dan di dunia ini terdapat organisme yang tak terhitung jumlahnya, belum lagi yang ada yang diplanet lain. Oleh sebab itu, obyek 1 pada tahun 1967 yang diamati suatu jenis organisme tidak sama dengan obyek 1 di tahun 1967 yang diamati jenis organisme yang lain. Sebab kita tahu bahwa semua obyek itu sendiri adalah kosong sama sekali dari segala karakteristik seperti warna, bau dan suara. Ciri-ciri ini adalah atribut yang bergantung pada masing-masing organisme penanggap yang secara struktural berbeda.

Dalam sejarah filsafat China, aliran Neo-Konfusius telah mengungkapkan bahwa “The Great Tao” atau kebenaran mutlak merupakan fungsi dari pikiran kita sendiri. Sekarang, marilah kita kembali ke diagram 2 dan melihat sikap Zen berdasarkan tatanan abstraksi. Ketika mengamati fenomena dunia ini dalam kitab yang dikhotbahkan sesepuh keenam Hui Neng terekam sebuah kisah :

Sebelum beliau diangkat menjadi sesepuh keeenam, Hui Neng bekerja di sebuah Vihara dan berusaha untuk mempelajari Buddhisme Zen. Pada suatu hari, sesepuh ke-5 mengumpulkan semua siswanya dan memberitahu niatnya untuk mengundurkan diri dan berharap siapa saja yang tertarik akan jabatan ketua agar menyerahkan puisi karangan mereka kepadanya sehingga ia akan dapat menilai pengertian mereka terhadap Zen dan kemudian akan memberikan jabatan tersebut kepada siswa yang paling memenuhi syarat.

Ketua dari para murid sesepuh ke-5 itu merasa tertarik akan posisi tersebut tetapi ia juga khawatir sang guru tidak akan menyerahkan posisi itu kepadanya, maka ia menulis

sebuah syair dan menempelkannya di luar dinding kamar sesepuh secara anonim dengan pemikiran bahwasannya apabila sang guru tidak berkenan dengan syairnya, ia tidak akan merasa malu di depan murid lainnya. Sebaliknya bila sang guru menyukainya, tentu ia akan mencari siapa penulisnya,

Bunyi syair itu bila diterjemahkan kira-kira sebagai berikut :

Tubuh ibarat pohon Bodhi
Bathin laksana cermin pengaca nan bening
Senantiasa lah rajin membersihkannya
Dan jangan biarkan setitik pun debu yang menempel

Dalam sutranya, Hui Neng mengaku buta huruf, Ketika ia melihat syair tersebut ia tidak mampu membacanya. Tetapi karena rasa ingin tahunya akan isi syair tersebut, maka ia meminta murid lain untuk membacakan syair tersebut untuknya. Setelah mendengar syair tersebut, ia berkata kepada temannya bahwa ia juga memiliki satu syair dibenaknya dan memohon kepada murid itu untuk membantu menuliskan syair tersebut dan menempelkannya ke dinding, berikut ini adalah syair yang ditulisnya,

Sesungguhnya Bodhi bukanlah sebuah pohon
Juga bukan cermin pengaca nan bening
Jika sejak awal bukanlah sesuatu
Dimana debu pengotor akan menempel?

Setelah sesepuh ke-5 membaca kedua syair tersebut, akhirnya ia menyerahkan jubah dan mangkuk yang merupakan simbol otoritas kepada Hui Neng, menurut sutra tersebut.

Puisi adalah sebuah bahasa berirama, hampir mustahil untuk menerjemahkan sebuah puisi dari suatu bahasa ke bahasa lainnya tanpa harus kehilangan sejumlah ritme,

irama, perumpamaan, dan keindahan naskah aslinya. Untuk kepentingan kita, harus diabaikan aspek estetika dari syair terjemahan tersebut, tetapi menganalis arti dari masing-masing syair ini. Marilah kita mengamati secara kritis kedua syair tersebut dengan ilmu semantika umum modern.

Biasanya, syair pertama pantas dianggap sebagai puisi yang baik. Penulis menggunakan bahasa kiasan yang menjelaskan suatu pokok pembicaraan, ia membandingkan tubuh kita ibarat sebuah pohon Bodhi dan kita juga bukan laksana cermin pengaca. Karena Sang Buddha mencapai pencerahan di bawah pohon Bodhi, sehingga penyebutan pohon tersebut dalam syair ini cukup sesuai. Istilah Bodhi disini mengingatkan kita akan Buddha Dharma dan pencerahan beliau.

Di dalam syair ini, sang penulis berusaha menyampaikan gagasan bahwa bila kita dapat membuat bathin atau pikiran kita jernih, tidak keruh dan tidak melekat. Sama seperti membuat cermin kita bersih dan mengkilap, maka apa saja yang terpantul dalam pikiran/bathin kita akan sama seperti apa saja yang terpantul dalam sebuah cermin, suatu bayangan yang sempurna.

Sedikitpun tidak terjadi disini, dengan kata lain apabila kita dapat membuat pikiran kita jernih, kita dapat melihat segala sesuatu seperti apa adanya, mungkin kita dapat melihat bukan hanya penampakkan luar tetap juga hakikat dari segala sesuatu dengan mata bathin kita. Dalam persajakan, kiasan seringkali diucapkan dan dapat diterima dengan baik pula. Dalam puisi ini, sang penulis bertutur pada tatanan penggambaran dari tatanan abstraksi. Dalam syair kedua, sang penulis menolak perbandingan tubuh sebagai perbandingan dari pohon bodhi dan pikiran sebagai cermin. Dengan alasan bahwa sejak awal memang tidak ada tubuh, tiada pohon, tiada pikiran/bathin, tiada cermin dan tiada debu. Segala sesuatu tidak dibeda-bedakan, sang penulis berbicara pada tatanan dasar dari tatanan abstraksi. Zen selalu menilik dari tatanan dasar ini. Menurut Buddha

Dharma, realitas fenomena bukanlah realitas yang paling hakiki karena ia berada pada tatanan penggambaran dari tatanan abstraksi. Ia selalu dicerap secara berlainan oleh organisme penanggap yang berlainan jenisnya. Ia tidak memiliki sifat universal dan abadi. Kita tidak dapat dan seyogianya tidak menerima bahwa apapun yang dicerap dari suatu jenis organisme merupakan realitas terakhir dan hanya satu-satunya saja. Buddhisme sangat bersikukuh terhadap pandangan ini. Tidak ada kompromi.

Namun harus diakui, bahwa dunia fenomena ini adalah benar dan nyata bila hanya bersangkutan dengan satu jenis organisme penangkap tertentu pada suatu momen tertentu saja. Karena ia memiliki susunan yang sama dan mereka mungkin saja memiliki reaksi yang sama terhadap segala rangsangan luar yang sama.

Untuk mencapai nilai hakiki atas segala sesuatu, kita harus berada pada dasar tatanan abstraksi. Pada saat sebelum terjadi perbedaan, Wordsworth, penyair kenamaan Inggris abad 19, pada suatu hari, ia mengungkapkan falsafahnya dengan kata-kata berikut ini ,"Kita tidak meninggal, kita hanya berubah". Pada saat itu ia berbicara pada tatanan abstraksi yang sama seperti Zen.

Di lain pihak, ketika Lao Tzu membuat pernyataan *"Apabila ada kehidupan, maka akan ada kematian"* Kita harus mengerti bahwa manusia sedang berbicara pada tatanan penggambaran dan tatanan abstraksi.

Terakhir, ilmu semantik umum mungkin dapat menjernihkan satu pokok utama ajaran dalam Buddhisme, kesalah-pahaman atas Nirvana. Nirvana merupakan tujuan akhir dari umat Buddha dan dipercayai oleh umum, Nirvana adalah suatu tempat tujuan setelah kehidupan ini berakhir dan merupakan tempat dimana kita dapat berbahagia selamanya.

Menurut aliran Hinayana, Nirvana berarti dienyahkannya ilusi; ketidak-tahuan atau pandangan salah. Menurut aliran Mahayana, Nirvana berarti pencapaian kebenaran. Dalam

pandangan aliran manapun, Nirvana bukanlah suatu tempat melainkan suatu keadaan pikiran atau bathin, tidak ada acuan dari luar untuk istilah Nirvana selain apa yang dialami oleh bathin anda sendiri. Bila seseorang dikatakan telah mencapai Nirvana, berarti ia telah menangkap kebenaran terdalam yang diajarkan oleh Sang Buddha dan mencapai pencerahan. Menyeberangi sungai dan mencapai Nirvana merupakan dua kiasan yang seyogianya tidak pandang secara harfiah.

BAB 5

TEORI KESEIMBANGAN

Sekalipun akal sehat kita telah meyakini kebenarannya, kelihatannya Zen kadang dikritik, kemajuan materil umat manusia yang diacuhkannya menjadi perhatian banyak orang terutama masyarakat Barat yang tidak menyetujui sikap tersebut.

Untunglah di negara China, filsafat Confusius yang berbicara tentang hubungan manusia mengimbangi sikap ketidak-perdulian tersebut. Intelektualitas orang China menilik pada sejarahnya, kebanyakan berpijak pada kerangka ajaran Confusius. Setiap individu memiliki tanggung jawab terhadap dirinya sendiri, keluarganya, negaranya serta seluruh dunia. Tujuan terakhir dari ajaran ini adalah menciptakan sebuah dunia yang adil, tentram dan damai di muka bumi ini.

Bab ini mencoba menerangkan suatu teori yang memungkinkan kita untuk melihat peranan Zen yang sebenarnya dalam kehidupan manusia. Sama halnya dengan doktrin Confusius, teori ini memperlihatkan keberadaannya pada fisika modern. Saat diuji, sepertinya teori ini mendasari semua kejadian baik dalam sifat alam maupun manusianya. Penulis menyebutnya Teori Keseimbangan. Keuniversalan-nya menuntut pemikiran kita lebih mendalam.

Dalam ilmu fisika modern, partikel dasar dalam susunan atom manapun adalah elektron yang bermuatan negatif, proton yang bermuatan positif dan neutron yang tidak bermuatan. Apabila jumlah elektron dan proton nya tidak sama atau dengan kata lain apabila tidak seimbang, maka atom yang bermasalah ini berganti menjadi ion. Ion dapat membebaskan energi agar atom mendapatkan keseimbangan yang baru. Keseimbangan ini dapat dipertahankan bila kedua kekuatan atau energi itu tetap seimbang.

Dengan dipengaruhi oleh konsep keseimbangan, ajaran Confusius tentang hubungan manusia meminta kepada kita untuk tidak bersikap ekstrim dan mengambil jalan tengah sebagai pedoman hidup kita.

Tentu saja ada perbedaan antara keseimbangan dan moderasi. Keseimbangan berkenaan dengan hubungan yang seimbang antara kekuatan-kekuatan atau tindakan-tindakan yang berlawanan sedangkan moderasi berarti tetap berada dalam batas yang ditetapkan atau batas yang wajar atau bersikap tenang, sederhana dan melatih kesabaran. Bila terjadi konflik, kita harus mampu menyelesaikan masalah melalui cara meditasi daripada menggunakan kekerasan.

Dalam biologi, kemampuan organisme hidup berproses menyesuaikan diri disebut *homeostasis* Pada saat tubuh kita merasakan panas yang berlebihan, pori-pori kita akan terbuka secara otomatis dan membiarkan panas yang berlebihan itu menguap sampai suhu tubuh kita kembali normal.

Dalam hukum Termodinamika, sistem umpan baik dapat direkayasa untuk melakukan pekerjaan. Perlengkapan rumah tangga seperti pemanas otomatis dan tangki air panas dilengkapi dengan alat tersebut. Mekanismenya akan mencari dan menyetel derajat yang diinginkan apabila anda menetapkan suhu tertentu, jadi pada saat yang sama mesin akan bekerja dan menyesuaikan diri.

Dari observasi diatas, sepertinya pada saat suatu benda dalam kondisi diam, benda tersebut tidaklah benar-benar statis melainkan hanya suatu kondisi dimana dua atau lebih gabungan kekuatan dalam keadaan seimbang. Atau benda itu tidak dapat bertahan dan akan terus berubah hingga tercapai keseimbangan yang baru. Dengan kata lain, benda apapun yang aktif atau yang diam adalah merupakan suatu keadaan dimana dua atau lebih kekuatan yang berlawanan dalam keseimbangan.

Teori keseimbangan ini berlaku pada susunan alam yang paling sederhana hingga organisme yang kompleks dan

mesin buatan manusia. Juga dapat diterapkan pada mekanisme hubungan manusia itu sendiri. Penerapan teori ini dapat dilihat pula dalam beberapa disiplin ilmu berikut :

Dalam Pendidikan

Perdebatan untuk mempelajari pendidikan umum secara keseluruhan atau hanya khusus mempelajari satu pendidikan saja, semestinya diselesaikan dengan adanya keseimbangan diantara kedua pilihan tersebut. Pada zaman ini, seseorang yang berpendidikan tinggi dan ahli dalam suatu bidang tertentu, umumnya tidak memperhatikan bidang lainnya. Sebagai akibatnya, hukum dan prinsip yang disimpulkannya hanya cocok untuk satu kumpulan kejadian yang tidak memiliki aplikasi universal. Maka dari pada itu, sangatlah penting bagi mereka yang menspesialisasikan diri dalam ilmu pengetahuan atau suatu profesi untuk menguasai disiplin ilmu yang lain secara memadai selain dari ilmu yang sedang ditekuninya dengan tujuan untuk memperluas wawasan serta agar dapat dengan gambaran menyeluruh membiarkan mereka melihat bidang mereka sendiri. Diatas semuanya, pengetahuan menggambarkan suatu struktur atau susunan dan bukan semata-mata menguasai beberapa istilah teknik tertentu.

Dalam Pemerintahan

Dalam sejarah pemikiran politik, telah dijelaskan berbagai bentuk-bentuk pemerintahan. Diantaranya, pemerintahan adalah dari rakyat. Jika ingin pemerintahan tersebut berjalan lebih baik dan bertahan lama maka syarat-syarat berikut ini harus dipenuhi.

Pemerintahan tersebut harus memiliki dua partai politik yang saling bersaing satu dengan yang lain. Dengan demikian, maka masing-masing partai akan saling mengawasi lalu berlomba memasukkan keinginan-keinginan rakyat ke dalam kerangka kerja mereka dengan harapan

mampu memenangkan hati rakyat bagi pemilihan yang akan datang.

Untuk mencegah kekuasaan oleh satu orang atau satu kelompok, maka harus dipergunakan suatu sistem pembagian kekuasaan dan harus ada sebuah dewan pertimbangan dan pengawasan. Kemudian dalam menangani masalah sentralisasi dan desentralisasi kekuasaan antar pemerintahan pusat dan pemerintahan daerah, keseimbangannya harus terjaga dengan baik.

Di bawah sistem politik yang seperti ini, dengan tidak memperdulikan namanya, bila dipraktekkan sesuai teori keseimbangan maka pemerintahan tersebut tidak akan mudah dipecah-belah.

Dalam Diet

Komposisi dari diet kita harus diseimbangkan. Kelebihan atau kekurangan salah satu komponen adalah sama buruknya. Kita akan keracunan bila mengkomsumsi satu jenis vitamin secara berlebihan dan diperlukan jenis vitamin lainnya untuk menetralisir. Ini merupakan salah satu contoh dari teori keseimbangan dalam diet.

Singkatnya, keseimbangan adalah suatu kondisi penyesuaian optimum dimana kekuatan-kekuatan atau aksi-aksi yang berlawanan telah distabilkan. Mencari penyesuaian yang optimum merupakan fenomena yang alami dan mekanisme untuk melaksanakannya terdapat pada segala hal.

Di dunia ini, segala sesuatunya bersifat dinamis, dan kehidupan kita memiliki banyak sisi. Bukanlah hal yang mudah memandu arah perjalanan hidup kita sesuai jalan tengah. Marilah kita mengambil salah satu aspek untuk melukiskan kesulitan yang dihadapi. Apabila kita ingin menjadi sehat, tidak hanya harus menyeimbangkan diet, kita juga harus memiliki latihan fisik dan istirahat yang cukup sebagai pelengkap diet dan tentu saja antara latihan fisik dan istirahat itu sendiri harus pula seimbang.

Tetapi diet, latihan fisik dan istirahat yang seimbang belum dapat membuat kita menjadi sehat. Kondisi pikiran kita juga harus diberi perhatian. Kekhawatiran yang berlebihan akan berpengaruh buruk pada batin.

Beberapa dokter telah menyimpulkan bahwa jangka waktu kehidupan manusia harusnya bisa lebih panjang daripada yang diindikasi oleh statistik umum. Tetapi dikarenakan tidak hidup pada kondisi yang terbaik, manusia tidak dapat hidup selama jangka waktu yang seharusnya.

Mekanisme untuk memperoleh keseimbangan tidak dapat dipisahkan oleh tubuh kita. Oleh karenanya, kita selalu ingin berpergian ke tempat lain selain lingkungan tempat tinggal kita sendiri. Orang yang bertempat tinggal di kota senang pergi ke pinggiran ke kota untuk menghirup udara segar, tempat terbuka dan merasakan ketenangan. Sedangkan orang-orang desa mengunjungi kota untuk menikmati kerumunan, keramaian, hiruk-pikuk dan menjadi bagian dari masyarakat kota yang selalu bergerak cepat. Sesudahnya, baik orang kota maupun orang desa umumnya lebih bersemangat bekerja kembali. Terbukti merupakan pekerjaan yang monoton dan membosankan bagi orang-orang bila mereka bekerja dalam lingkungan masyarakat yang modern, misalnya bekerja di jalur/pabrik perakitan, mereka bekerja dengan otot dimana sedikit ataupun tidak sama sekali menggunakan otak dan pikiran. Sehingga tubuh tidak memperoleh keseimbangan yang diperlukan.

Contoh-contoh diatas mengindikasikan bahwa dalam aktifitas yang bervariasi dan perubahan lingkungan secara berkala dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental kita dan menjadikan kehidupan ini lebih baik dan menarik. Menjalani hidup yang sesuai dengan hukum keseimbangan berarti memahami rahasia ilmu pengetahuan serta seni dari kehidupan itu sendiri.

Sekarang, marilah kita menuju ke lingkungan yang lebih besar dan melihat bagaimana hukum keseimbangan itu bekerja. Pada hakekatnya, manusia merupakan makhluk

sosial. Jika bukan, masalah hidup akan lebih sederhana, kita tidak dapat hidup sendiri dan harus berkumpul dengan yang lain untuk dapat bertahan hidup. Dari sifat manusia yang bersosialisasi ini, muncullah berbagai masalah, lalu kita menghabiskan sebagian besar waktu dan energi untuk menyelesaikan berbagai masalah pada tingkat yang berbeda serta pada berbagai aspek kehidupan. Masalah-masalah pelik mengenai politik, militer, ekonomi dan sosial merupakan salah satu buktinya. *"Kenalilah diri sendiri,"* perkataan Aristoteles ini berguna untuk mengingatkan manusia modern sekarang yang terkadang lupa akan diri mereka sendiri karena terlalu disibukkan oleh berbagai permasalahan yang menyita waktu, pikiran dan tenaga.

Pertapaan yang terlalu menyiksa diripun, dipercayai Sang Buddha tidak akan membawa kita kepada pencerahan. Oleh karena itu, Zen hadir sebagai gambaran yang nyata untuk menyeimbangkan sisi duniawi kita. Dengan kata lain, keseimbangan itu ada pada Zen itu sendiri.

Namun bagaimanapun juga kita sebagai umat awam merupakan bagian dari kehidupan bermasyarakat. Disamping meyakini ajaran Zen, seyogianya juga kewajiban kita sebagai anggota masyarakat tidak sampai terabaikan. Umat manusia akan segera punah apabila setiap orang mengikuti ajaran Dharma Sang Buddha; hidup bertapa atau menjadi Bhikkhu-bhikkhuni.

Disisi lain, karena kita tidak mungkin selalu memperoleh apa yang kita inginkan, hidup kita senantiasa diselubungi kekecewaan dan ketidak-puasan. Melalui ajaran Zen, kita senantiasa akan memperoleh keteguhan hati, bantuan serta dapat menghibur hati yang duka bila kemelut muncul. Dalam meditasi sehari-hari, akan ditemukan kegembiraan dan ketenangan yang mendalam. Setelah meditasi selesai, perfektif kita yang tadinya hilang akan kembali dan pikiran akan menjadi lebih jernih. Semua hasil ini sangat berperan untuk membantu kita dalam kehidupan bermasyarakat, serta agar kita dapat menyesuaikan diri dan memainan peran kita

baik antara kehidupan duniawi maupun dalam menjalani ajaran Sang Buddha.

Oleh sebab itu, Hukum Kesunyataan selalu bekerja mulai dari unit atom yang paling kecil sampai dengan komunitas kehidupan yang lebih besar. Dan merupakan jembatan yang menghubungkan pengetahuan fisik di satu sisi dengan pengetahuan sosial disisi lainnya.

BAB 6

URAIAN DARI KEBAHAGIAAN

Deklarasi kemerdekaan Amerika Serikat menyatakan bahwa manusia itu diciptakan sama dalam banyak hal, kita diberi hak-hak tertentu seperti hak untuk hidup, hak kemerdekaan dan hak mencari kebahagiaan oleh penciptanya. Hak untuk mencari kebahagiaan ini lalu merupakan dan sudah seharusnya menjadi tujuan hidup kita.

Lalu apa itu kebahagiaan? Kebahagiaan dan kesenangan adalah dua istilah yang amat membingungkan banyak orang. Kebahagiaan berbeda dengan kesenangan, saat orang-orang mencari kesenangan, yang ada dalam pikiran mereka hanya sekedar ingin bergembira sedangkan kebahagiaan timbul dari dalam dan merupakan kondisi dari pikiran. Bila anda merasa puas, maka anda akan merasa bahagia.

Kesenangan berarti kepuasan panca indra, kesenangan yang datangnya dari luar. Apabila dari minuman keras, anda ingin memperoleh kesenangan atau sebagai alat untuk menghibur diri, maka anda akan tertolong untuk sementara waktu karena syaraf-syaraf yang tegang akan menjadi tenang dari minuman keras tersebut. Namun meskipun demikian, keesokan harinya, yang akan anda dapatkan itu adalah penderitaan bukan sebaliknya.

Dapatkah merokok memberikan anda kebahagiaan? Perusahaan rokok selalu mengiklankan bahwa produk mereka menghasilkan kebahagiaan. Mereka tidak berani memikat orang-orang dengan slogan *"demi kebahagiaan kita, marilah merokok"* karena pada dasarnya merokok memang tidak menghasilkan kebahagiaan, malah statistik menunjukkan hubungannya dengan penyakit kanker paru-paru yang sering diderita oleh para pecandu rokok.

Disamping itu, minum dan merokok merupakan sebuah kebiasaan dan bukan pembawaan manusia sejak lahir. Anda tidak seharusnya terikat pada kebiasaan ini sebagai syarat untuk memperoleh kebahagiaan.

Kebahagiaan erat hubungannya dengan keinginan, semakin banyak keinginan seseorang, maka semakin sedikit kebahagiaan yang akan diperoleh. Pada zaman modern ini, pemasang iklan membuat kita menginginkan banyak sekali hal. Mereka mempromosikan produk yang digunakan oleh masyarakat umum, namun produk-produk tersebut bukanlah merupakan kebutuhan pokok dalam hidup ini. Terkadang mereka bahkan mencoba membentuk suatu citra bahwa dengan menggunakan produk mereka, maka tingkat sosial seseorang akan terangkat. Dan karena terus disuguhi oleh promosi dan iklan yang menarik melalui berbagai media, maka kita sepertinya akan menerima bujukan mereka dan berhasil menjadi mangsa. Seolah-olah jika kita tidak membeli produk yang ditawarkan, maka kita tidak akan pernah bisa merasakan kebahagiaan. Kedudukan sosial kita sebenarnya tidak ditentukan dan secara garis besar, sama sekali tidak berhubungan dengan benda-benda tersebut. Kebahagiaan adalah hak yang sangat subyektif dimana kita tidak akan dapat menggunakan keberhasilan dalam memperoleh benda-benda atau obyek-obyek luar untuk mengukur kebahagiaan yang ada di dalam. Chuang Tzu seorang pengikut Lao Tzu menggambarkan point ini secara jelas dengan sebuah cerita. Bermula dari seekor burung besar dan serangga kecil yang sedang berusaha mencari kebahagiaan. Burung merasa bahwa sesekali dia perlu pindah ke tempat yang sangat jauh untuk mendapatkan kebahagiaan dan karena itu ia pun kemudian terbang bebas menempuh langit luas dan dia merasakan kebahagiaan yang tak terlukiskan. Berbeda dengan burung besar, serangga kecil merasa bahwa untuk merasa bahagia, ia harus bisa melompat sejauh beberapa inchi, dan setelah ia berhasil melakukannya, terasa sekali bahwa ia dapat mengekspresikan pribadi dia secara utuh. Serangga kecil ini pun merasakan kebahagiaan yang luar biasa dengan lompatan kecilnya.

Begitulah, jika kita mengukur kebahagiaan seseorang berdasarkan jarak yang berhasil ditempuh. Katakanlah, semakin jauh jarak yang berhasil ditempuh, semakin besar kebahagiaan yang diperoleh, maka jauh sebelum serangga tersebut sampai ke tempat tujuan sang burung, makhluk kecil ini akan mati.

Dari cerita diatas dapat disimpulkan bahwasannya saat kita membandingkan diri sendiri dengan orang lain, kita hendaknya juga dapat menimbang apa kemampuan yang ada pada diri sendiri.

Karakteristik lainnya dari kebahagiaan adalah kita tidak dapat membeli kebahagiaan dengan uang. Kebahagiaan kita tidak dapat dibandingkan dengan berapa pun jumlah uang yang dimiliki. Pernyataan ini mungkin saja akan berlawanan dengan apa yang dipercayai orang pada umumnya. Namun sebelum hal ini diperdebatkan, marilah kita selidiki lebih lanjut apa uang itu sebenarnya.

Dalam masyarakat modern saat ini, sepertinya uang memang telah memegang peranan penting dalam hidup kita karena pada kenyataannya, pekerjaan kita juga dibayar dengan uang sehingga akan membuat kita berpikir bahwa uang dapat membeli segala apa yang kita inginkan. Pada umumnya, orang menganggap keberhasilan dalam hidup ini hanya dapat diukur dengan berapa jumlah uang yang diperoleh. Dengan demikian, semakin banyak uang yang diperoleh seseorang, maka dia akan semakin sukses dalam hidupnya dan jika dilihat dari sudut pandang ini, sepertinya secara langsung kesejahteraan seseorang hanya dapat ditunjukkan dengan uang.

Namun jika memang begitu kenyataannya, mengapa terdapat banyak orang kaya yang tidak merasa bahagia? Bahkan beberapa diantaranya tidak mampu menyelesaikan masalah dalam hidupnya sampai harus memilih jalan mengakhiri hidupnya sendiri? Pada saat hidup, mereka berusaha mati-matian menjaga uang simpanan yang dimiliki dengan memperhitungkan pajak pendapatan maupun pajak

warisan secara hati-hati. Namun hal yamg paling tragis adalah pada saat mereka harus meninggalkan dunia ini, tetap saja mereka tidak akan dapat membawa serta uang yang telah mereka kumpulkan dengan susah payah tersebut.

Kini marilah kita meneliti arti uang itu sebenarnya dan pantaskah uang menyita banyak waktu dan perhatian kita? Memang benar, bahwa dengan adanya uang, kita akan mampu membeli kekuasaan dan kita juga dapat menggunakan uang itu untuk membeli barang-barang yang berguna dan membayar jasa. Oleh karena itu, uang mempunyai arti sebagai alat pertukaran. Tanpa uang, akan terasa sulit bagi kita untuk dapat bertahan hidup di zaman masyarakat modern ini.

Jika kita membeli sesuatu dari masyarakat terbelakang di suatu negara yang bukan negara kita, dapatkah kita berharap mereka akan menerima uang kita sebagai alat pembayaran? Tentu saja tidak, karena bagi mereka uang kita tidak mempunyai arti sama sekali. Lagipula, apakah menurut anda uang tersebut dianggap masih memiliki nilai seandainya kita tahu bahwa uang yang beredar saat ini tidak lagi memiliki jaminan dalam bentuk apapun? Tentu saja uang hanya merupakan selembar kertas. Dalam analisa terakhir, uang merupakan suatu perjanjian. Sejauh mana pihak yang berkepentingan menerima perjanjian ini maka semua akan berjalan dengan semestinya. Uang berpindah dari satu tangan ke tangan yang lain, dan di dalam masyarakat yang bersedia menerimanya, uang seakan-akan memiliki kekuatan gaib. Oleh karena itulah maka diasumsikan bahwa uang memiliki daya beli.

Secara singkat, fungsi nilai dari sistem moneter manapun tergantung kepada kepercayaaan atau keyakinan orang yang bersangkutan. Sebenarnya hal ini merupakan masalah psikologis semata dan kita tidak juga harus menghapus konsep yang keliru bahwa uang itu maha kuasa.

Sesungguhnya siapa saja memiliki kemungkinan besar untuk bisa merasa bahagia karena kebahagiaan ada bersama

kita, merupakan kondisi pikiran dan sepertinya tidak dapat dibeli dengan uang. Yang menjadi masalah sekarang adalah bagaimana menemukannya dengan berusaha menjauhkan diri dari keinginan-keinginan yang tak terbatas jumlahnya yang sebenarnya sama sekali tidak kita butuhkan. Ajaran Sang Buddha yang telah dibahas pada bab sebelumnya dan yang akan dibahas pada bab selanjutnya merupakan cara terbaik yang ada untuk meraih kebahagiaan abadi dan kebenaran sejati.

BAB 7

EKSISTENSI TUHAN

Tujuan utama ajaran Buddha adalah terbebas dari penderitaan dan mencapai Nirvana. Telah banyak cara dan jalan yang dipergunakan untuk membuktikan bahwasannya apa yang tampaknya seperti fenomena dunia oleh kita bukanlah realita yang sesungguhnya, meskipun begitu bila mengenai eksistensi Tuhan, baik dalam sutra ajaran Buddha ataupun agama yang ada di China memiliki pandangan yang sama. Mereka sama sekali tidak membicarakannya padahal fakta ini penting sekali.

Secara turun–temurun orang China mempercayai konsep bahwa langit merupakan pencipta dan bapak sedangkan bumi adalah ibu. Konsep ini pulalah yang mendasari pengelompokkan agama di China.

Namun Confusius berkata, *"Sembahlah Tuhan seakan beliau berada disana"* dengan kata lain Confusius tidak memastikan tentang keberadaan dari Tuhan.

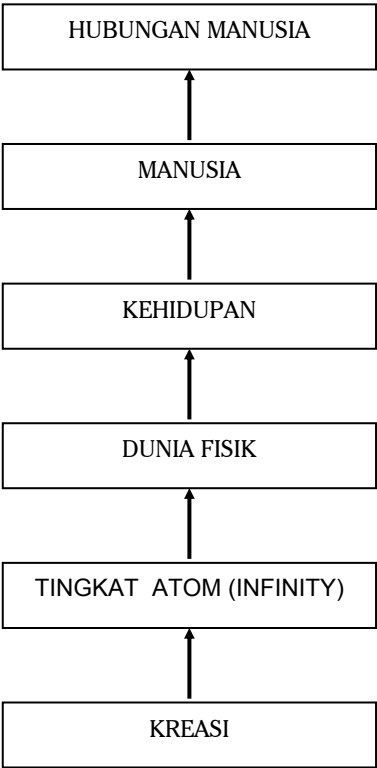
Kemudian tentang adanya kehidupan setelah meninggal. Confusius memberikan pendapatnya, *"Bila mengenai kehidupan sekarang saja kita belum mengetahuinya, bagaimana kita mampu mengetahui kematian atau kehidupan sesudahnya?"*

"Namun begitu, sebaiknya kita menjauh apabila permasalahannya adalah mengenai makhluk halus atau setan." Confusius menerangkannya untuk menunjukkan ketidak-tertariknya mengenal alam gaib. Mengenai hal ini, Lao Tzu pendiri Taoisme memiliki pandangan yang sama pula. Filosofi Tao yang lain, yakni tentang tiada tindakan atau tiada kehendak memiliki tujuan pokok yang sama dengan Zen.

Sangatlah mudah untuk memvisualisasikan perbedaan antara ilmu pengetahuan dengan agama di satu sisi dan sisi lain perbedaan antara agama-agama yang saling berlainan tersebut, penulis membentuknya berdasarkan aspek

semantika umum pada tingkat pengertian tertinggi dan menamakannya sebagai tingkatan-tingkatan evolusi seperti terlihat dalam Diagram 3.

Menurut sejarah, semua agama-agama besar di dunia berasal dari Asia. Ada yang memberi tekanan pada Tuhan sebagai pencipta dan wahyu. Ada yang terhenti pada teori ketidakbatasan. Ada yang tidak menyinggung sama sekali tentang Tuhan ataupun alam.

Baik Taoisme ataupun Zen tidak menyinggung tentang Sang pencipta. Tingkat pencipta diletakkan pada baris paling bawah dalam gambar 3.

Pada mulanya, ajaran Confusius berkisar seputar hubungan antar manusia, misalnya hubungan antar pemimpin dengan bawahannya, suami dengan istri, ayah dengan anak, saudara dengan teman. Tujuan utamanya adalah membangun dunia yang tenang dan tenteram.

Taoisme lebih tertarik pada gerak kerja semesta alam, untuk mengetahui bagaimana caranya hidup selaras dengan alam yang mana dipercaya akan membuat kita lebih panjang umur.

Zen, dengan cara yang sama juga menjelaskan komponen-komponen dasar dari manusia beserta hubungannya dengan alam. Ilmu pengetahuan mengeksplorasi dan menafsirkan dunia secara fisik. Tetapi kandungan dunia yang sebenarnya tidak pernah diselidiki. Para ilmuwan menganggap bidang ini bukanlah bidang mereka dan menyerahkannya kepada para ahli agama dan filsuf.

Perbedaan antara ilmu pengetahuan dan Zen adalah pada cara ilmuwan mempelajari dunia fisik secara obyektif dan mereka menyimpulkan bahwa karakteristik yang terdapat pada semua benda adalah tidak terbatas. Zen mempelajari dunia fisik atau fenomena dunia dengan pengertian bahwa karakteristik dari semua benda secara keseluruhan tergantung pada pengamatan kita.

Fenomena dunia memang benar adanya sejauh struktur para pengamat adalah sama. Bila kedua-duanya, para pengamat dan yang diamati tidak berubah, maka ini adalah nyata. Karakteristik utama obyek berubah seiring dengan perubahan dari struktur si pengamat. Karena itu, apa yang kita anggap benar dan nyata hanyalah merupakan fungsi struktur kita sendiri. Fenomena realita bukanlah satu-satunya kebenaran terakhir.

Ilmu pengetahuan mempelajari dunia fisik termasuk hukum kekekalan energi. Namun dari manakah sebenarnya energi itu berasal? Dimanakah atom-atom yang merupakan elemen pembuat dari segala sesuatu di dunia ini berasal?

Siapakah penciptanya? Bagi pikiran yang ingin tahu, hal ini sama sekali tidak akan memuaskan jika tidak dijelaskan.

Sementara bagi beberapa agama lainnya, gagasan tentang pencipta memang diperlukan sebagai suatu dasar. Mereka bergantung kepada keajaiban dan wahyu, yang berada di luar batas kemampuan manusia untuk dapat diselidiki dan dibuktikan. Maka jadinya tidak mudah meyakinkan orang atas keberadaannya. Lagipula, sejarah telah membuktikan bahwasannya selalu akan muncul wahyu-wahyu yang baru, dan antara suatu wahyu dengan wahyu yang lain juga sulit sekali untuk diajak saling percaya. Disamping setiap wahyu dituntut untuk dapat dibuktikan. Hingga antara satu dengan yang lain, bersikap saling memisahkan diri, senantiasa bertentangan, yang akhirnya mengakibatkan terjadinya permusuhan diantara mereka. Ini sama sekali bukan keinginan dari pendiri agama-agama tersebut. Karena sebenarnya dasar dari semua ajaran agama adalah mengenal cinta-kasih.

Sebagai bahan pertimbangan, agama di China tidak memiliki masalah seperti itu. Secara mendasar ajaran Confusius yang merupakan dasar filosofi pendidikan China mengajarkan tata krama kelakuan manusia. Tidak ada pertentangan antara ajaran Confusius dan agama lain.

Cabang dari ilmu pengetahuan apapun mengizinkan dikemukakannya pertanyaan dan akan dijawab, demikian pula ajaran Zen, yang tidak terikat pada dogma-dogma. Sekalipun Zen tidak menelusuri asal mula dunia namun bermanfaat untuk banyak hal. Melalui Zen, manusia dapat hidup tenang, berbahagia, bersama-sama berusaha mengembangkan ajaran-ajaran belas-kasih dan mampu menghargai kehidupan. Oleh karenanya, nilai operatif dari Zen yang telah begitu maju harus dijelaskan kembali. Pencarian asal realita dan kebenaran abadi oleh Zen berakhir pada ketidak-terbatasan, dimana dengan definisi meskipun batas itu memang ada kita juga tidak akan dapat menjangkaunya.

BAB 8

APAKAH KITA MEMILIKI JIWA?

Dalam bab-4 terdahulu, lebih diperhatikan secara langsung mengenai beberapa istilah ilmiah yang kita gunakan namun tidak ditemukan keberadaanya dalam realita. Apakah kata *"jiwa"* dapat digolongkan ke dalam kategori ini? Dalam bab ini, subyek yang sangat kontroversial ini akan dijelaskan berdasarkan pandangan Sang Buddha serta digambarkan secara modern melalui ilmu semantika umum.

Yang disebut dengan seorang manusia menurut Sang Buddha terdiri-dari 5 kelompok kehidupan berikut:

1. Jasmani
2. Perasaan
3. Bentuk-bentuk pikiran
4. Pencerapan
5. Kesadaran

Penggabungan dari 5 kelompok kehidupan inilah yang kita kenal sebagai makhuk individual. Gabungan ini akan terpisah dan akan terpencar saat kematian. Apa yang kita sebut diri atau aku sebenarnya tidak lain hanyalah nama yang kita berikan pada kesatuan fungsi dari 5 kelompok kehidupan yang membentuk suatu makhluk.

Sang Buddha tampaknya meragukan keberadaan dari substansi jiwa. Menurut beliau, dalam kelahiran kembali, tidak ada jiwa yang pergi dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya. Ketika terjadi kelahiran kembali, diibaratkan seperti pada saat sebuah cap stempel ditekankan keatas lilin lunak kemudian yang akan tertinggal pada lilin lunak tersebut hanyalah ukiran karakter pada stempel yang dipakai dan bukannya stempel itu sendiri.

Ingatkah beberapa sajak yang anda pelajari ketika masih kecil? Apakah sajak-sajak tersebut dipindahkan kepada anda oleh guru anda yang akan membuat beliau sendiri tidak lagi menguasai sajak tersebut? Tentu tidak begitu, bukan?

Hubungan antara jasmani/tubuh dengan batin/jiwa dapat digambarkan dengan analogi lain; ketika seseorang berbicara dengan baik, maka pendengarnya akan merasa terpesona. Ia dikagumi sebagai seorang dengan kepribadian yang menarik atau sebagai seorang dengan kemampuan bicara yang hebat. Namun dimanakah keahlian berbicara atau kepribadian yang dimilikinya setelah ia berhenti berbicara?

Konsep revolusioner Sang Buddha tentang keberadaan jiwa mungkin merupakan alasan utama mengapa agama Buddha itu sendiri tidak diterima secara umum di negaranya sendiri yaitu India. Namun jika ditinjau dari ilmu semantika umum, hal tersebut ternyata mampu membuka pokok permasalahan yang kontroversial ini menjadi lebih jelas daripada disiplin ilmu lain pada waktu sebelumnya. Keberadaan jiwa pada dasarnya bukanlah masalah agama, tetapi lebih mengarah pada masalah penelaahan bahasa secara alamiah. Apakah kata “jiwa” yang diciptakan manusia menunjukkan keberadaan yang sesungguhnya? Berdasarkan pengalaman, dapatkah tubuh dipisahkan dari jiwa? ataukah jiwa hanya satu kesatuan fungsi yang muncul dari organisme seperti halnya kepribadian dari seorang individu? Ataukah hanya berkenaan dengan sesuatu yang kosong dari substansi itu sendiri?

Walau keberadaan jiwa ini tidak dapat dibuktikan secara nyata karena substansi jiwa adalah sesuatu yang tidak dapat dipisahkan, dijangkau dan diuji setelah seseorang meninggal. Namun dapat kita lihat semantika umum mendukung pandangan Sang Buddha mengenai pokok permasalahan ini.

BAB 9

APAKAH NIRVANA ITU? (SEBUAH PANDANGAN SEMANTIK)

Nirvana merupakan tujuan akhir umat Buddha. Lalu apakah itu Nirvana? Apakah Nirvana adalah suatu tempat dimana seseorang dapat menikmati kebahagiaan nan abadi? Bila demikian benarnya, dimanakah tempat itu? Bila ditinjau dari sudut pandang ilmu semantika umum modern secara garis besarnya, apakah benar-benar ada sesuatu yang disebut dengan Nirvana? Ataukah itu hanya suatu nama yang tidak memiliki satu pun acuan yang sesuai? Semua pertanyaan ini akan kita bahas dalam bab berikut.

Pertama-tama, marilah kita mengutip apa saja yang telah disabdakan Sang Buddha atas pokok permasalahan yang penting ini. Alinea berikut adalah hasil cuplikan dari Kitab Lankavatara, sebuah wejangan yang disampaikan Sang Buddha sendiri sekitar 2500 tahun yang lalu.

Nirvana Sang Tathagata (berarti Yang Sempurna) adalah keadaan dimana disadari bahwa tiada sesuatu selain yang telah teramati oleh pikiran itu sendiri; menyadari bahwa hakikat pikiran sendiri, seseorang tidak lagi memiliki sikap pilah-pilih, melekat, membenci, dan egoistis telah dienyahkan untuk selama-lamanya; dimana bahkan gagasan atas kebenaran pun disikapi dengan ketidak-acuhan karena dapat menyesatkan dimana kasih-sayang terhadap pihak lain melampaui perhatian terhadap Sang Aku.

Dalam bahasa Sansekerta, akar kata *"va"* dalam kata Nirvana berarti meniup dan awalan *"nir"* berarti keluar, habis, tidak atau tiada. Oleh sebab itu, arti Nirvana dalam bahasa Sansekerta adalah meniup sampai padam atau bisa juga disebut padamnya keinginan individu.

Jadi, Nirvana bukankah suatu tempat melainkan suatu keadaan pikiran atau suatu sikap dalam memandang dunia fenomena. Dengan perkataan lain, ketika pikiran anda

berada dalam suatu keadaan, bebas, sempurna dan semua gangguan seperti keserakahan, kebencian dan kebodohan telah dienyahkan untuk selama-lamanya berarti anda telah mencapai Nirvana.

Nagarjuna di abad ke-2 mengaji hakekat Nirvana dalam karyanya *"Penelaahan Nirvana"* sebagai berikut :

... Nirvana, pada awalnya, bukanlah sejenis makhluk, yang akan melapuk dan mati
Sama sekali tidak ada makhluk, yang takkan mengalami kelapukkan dan kematian

... Sekarang, apabila Nirvana adalah sesuatu dan bukan makhluk
Bagaimana dapat ia kemudian berdiri sendiri?
Jelasnya, sesuatu yang bukan makhluk
Yang berdiri sendiri takkan ditemukan

... Bila Nirvana bukan makhluk atau tanpa makhluk
Tiada seorangpun yang dapat sungguh memahami
Dharma ini yuang sekaligus menyatakan
Penafsiran kedua-duanya.

Setelah menelaah Nirvana secara mendalam, akhirnya Nagarjuna mengambil kesimpulan seperti ini,

... Kebahagiaan merupakan padamnya semua pikiran, damai dalam kemajemukan
Sama sekali tidak dinyatakan suatu realitas tersendiri
Dimanapun dan sekalipun oleh Sang Buddha

Hal yang paling menarik dalam konsep Nirvana adalah pertautan antara percapaian Nirvana dan belas kasih terhadap sesama. *"Selama makhluk hidup lain belum mencapai Nirvana, saya juga tidak akan mencapainya sendirian"*, ini merupakan janji yang pertama-tama harus

diucapkan oleh seorang umat sebelum dia serius melakukan penggabungan dengan persamuan Sangha.

Karena meringankan penderitaan manusia merupakan prioritas utama Buddhisme, maka sangatlah wajar bagi kaum Buddhis Mahayana untuk mengembangkan falsafah pengorbanan diri mereka dimana seorang penganut harus mengulurkan tangannya kepada siapa saja yang memerlukan pertolongan. Gagasan yang tidak egois dan begitu luhur ini telah mengilhami dan memberi dorongan bagi mereka yang memerlukan pertolongan. Falsafah yang diresapi dengan ide pelayanan demikian mungkin merupakan falsafah yang dibutuhkan dunia ini.

Karena menyelamatkan orang lain lebih didahulukan daripada menyelamatkan diri sendiri, dan juga karena penderitaan selalu hadir sejauh ada kehidupan, maka oleh sebab itu pendiri agama yang agung ini menyatakan bahwa bagi para Buddha tidak ada Nirvana.

BAB 10

MEDITASI

Zen berarti Dhyana dan Dhyana berarti meditasi. Membicarakan Zen tanpa menyebut meditasi seolah menghilangkan bagian penting dari ajaran ini. Bab ini akan membahas mengenai meditasi secara utuh. Penulis akan mencoba untuk tidak mengemukakan pendapat sendiri. Subyek yang penting akan dikutip dari ajaran Hui Neng secara luas.

Tujuan utama meditasi adalah tercapainya pencerahan atau realisasi dari Nirvana. Konsentrasi adalah fase pertama atau merupakan pra-syarat dari meditasi. Kita dapat berkonsentrasi pada apapun, baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Tapi akan lebih baik apabila pikiran kita dikonsentrasikan pada cinta kasih, ketenangan atau kekekalan.

Kekuatan dari konsentrasi sangat luar biasa. Bila selembar kertas diletakkan dibawah sebuah lensa dan kita membiarkan matahari menyinarinya pada suatu titik fokus, maka bisa saja kertas tersebut akan terbakar. Sebaliknya kita hanya akan merasakan hangatnya sinar matahari jika berada di bawah sinar matahari.

Berikut ini adalah beberapa contoh yang menunjukkan kekuatan dari konsentrasi.

Tanggapan Indera yang Istimewa (ESP; Extra Sensory Perception)

Tanggapan indera yang istimewa adalah sesuatu yang sangat menarik dan misterius yang sering menjadi bahan pembicaraan. Seperti halnya dengan kesanggupan meramal, membaca pikiran dan memindahkan pemikiran dan apapun tanggapan indera yang istimewa adalah memungkinkan. Bila dipandang dari sudut meditasi, riset mengenai hal ini dilakukan beberapa universitas di Amerika Serikat dan dinamakan parapsikologi. Bahkan pada tahun 1967, majalah

Elektronik Populer mempublikasikan artikel yang melaporkan bahwasannya negara Uni Soviet tertarik pada subyek ini dan dikenal dengan Radar Biologis.

Sebenarnya fungsi dari bagian-bagian tertentu dari otak kita masih belum diketahui. Menurut ilmu pengetahuan modern, otak kita memiliki kemampuan untuk berfungsi layaknya seperti stasiun pemancar radio dan juga sebagai seperangkat radio penerima. Kala perhatian kita terpusat kepada obyek tertentu atau suatu permasalahan, maka gelombangnya mampu dikirimkan keluar dan bila didengar, pesannya dapat diterima. Selain itu, otak kita ternyata memiliki kemampuan untuk menghasilkan arus listrik yang akan sanggup menyalakan sebuah bola lampu sorot menurut penelitian yang telah dilakukan.

Pengobatan Penyakit

Penyakit dapat digolongkan dalam dua kategori, yaitu fisik dan mental. Perkembangan terbaru ilmu kedokteran psikosomatis dengan jelas menunjukkan adanya hubungan yang erat antara fisik dan mental. Dengan kata lain, tubuh kita dapat dipengaruhi oleh pikiran dan begitu juga sebaliknya. Misalnya pada saat sedang makan, tiba-tiba saja diberitahu bahwasannya seseorang dari keluarga mengalami kecelakaan, segera saja nafsu makan akan hilang. Ini dikarenakan tubuh telah berhenti memproduksi zat asam yang dibutuhkan untuk mencerna makanan. Sebaliknya bila sedang sakit, orang yang sangat kita cintai datang dari jauh untuk menjenguk, tidak hanya secara mental namun secara fisik pun kita akan merasa jauh lebih baik.

Banyak sekali gejala fisik dari penyakit kita yang berasal dari mental. Kemungkinan penderitaan yang kita alami itu disebabkan oleh rasa cemas, ketegangan ataupun rasa frustasi. Cara paling ampuh untuk mengobati penyakit mental seperti ini adalah dengan jalan menjauhkan diri dari kondisi yang tidak diinginkan ataupun merubah kebiasaan kita, dan dengan pendalaman pandangan kita; berusaha

untuk merealisasi keheningan atau kekosongan. Dengan begitu, kita akan menjadi tenang dan walaupun harus menghadapi masalah yang biasanya tidak mungkin bisa diatasi, kita berusaha untuk tidak merasa tertekan, emosional atau frustasi. Dalam keadaan yang bagaimanapun lihatlah permasalahan yang ada dengan lebih obyektif dan berusahakan menemukan alternatif terbaik untuk memecahkan masalah. Orang yang tertarik pada bidang psikologi seharusnya melakukan penelitian yang lebih banyak tentang dasar dan teknik meditasi sebagai salah satu bentuk terapi.

Ada sebagian orang yang benar-benar menguasai teknik meditasi dan mampu menyembuhkan berjenis penyakit hanya dengan sentuhan bahkan kadang-kadang tanpa menyentuh daerah yang sakit, orang tersebut akan sembuh. Teorinya *adalah "Jika kita dapat mengatur pernafasan, maka kita akan memperoleh "Chi" yang lebih banyak."* Dan apabila "Chi" yang berlebihan ini dapat disalurkan kepada orang lain maka akan memberikan efek penyembuhan. Tapi seperti yang dibahas dalam buku meditasi lainnya, jika latihan ini tidak dilakukan sebagaimana mestinya malahan akan mengakibatkan hasil yang sebaliknya. Sedangkan "Chi" sendiri merupakan elemen pendukung kehidupan dalam udara tetapi tidak sama persis dengan komponen kimia dari udara yang kita hirup.

Aliran baru Confusius di China memaparkan adanya implikasi moral dalam praktek meditasi mereka. Dalam pelaksanaanya, jika kita duduk seorang diri di lingkungan yang tenang dan dalam suasana meditasi yang hening dan sepi, hal ini mampu membuat kita berpikir tentang apa yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan, terutama terhadap sesama. Sering kali, saat-saat paling bahagia dalam hidup ini adalah pada saat kita diberi kesempatan untuk menyendiri, mengintropeksi diri, menelaah masa lalu kita. Merencanakan masa depan kita dan menangkap apa yang

ada dalam diri kita yang biasanya karena kesibukan sehari-hari menjadi tersembunyi.

Para penyair dan ahli filosofis memiliki kemampuan berpikir yang akurat, tepat, mendalam beserta daya observasi yang tajam. Mereka mampu menembus permukaan fenomena dunia yang tampak dan menggali kebenaran yang tersembunyi. Tidak mengherankan, kadangkala apa yang mereka pahami telah melampui zaman yang seharusnya. Bagi orang lain, hal ini tentu bukanlah suatu hal yang mudah untuk dimengerti.

Zen yang sebenarnya haruslah bergerak lebih jauh daripada sekedar memahami cara mengobati orang sakit atau mempermasalahkan betapa istimewanya tanggapan indera.

Tanpa mengesampingkan kekuatan supernaturalnya sebenarnya ada 3 hal penting dalam praktek Dhyana, yaitu :

Non obyektif sebagai dasar

Pada saat berhubungan dengan segala sesuatu, janganlah bergantung kepadanya dan janganlah melekat pada apapun.

Tanpa pikiran sebagai obyek

Pada saat berlatih, bagaimana pun juga jangan terpengaruh oleh pikiran yang dipenuhi kekotoran batin dan seyogianya harus membebaskan pikiran kita dari kekotoran batin tersebut.

Ketidak-terikatan sebagai ajaran dasar

Kita seharusnya tidak menginginkan apa pun dan tidak terikat kepada apapun. Jika rentetan hal tersebut dipikirkan, kita akan menjadi terikat setiap saat. Namun bila dibiarkan berlalu, maka kita akan memperoleh kebebasan.

Dalam sutranya, Hui Neng menjelaskan Dhyana mengandung pengertian dasar sebagai pikiran yang secara

menyeluruh tidak akan tergoyahkan oleh bagaimana pun kondisinya.

Perbedaan antara Dhyana (Meditasi) dengan Samadhi adalah sebagai berikut: Pada Dhyana mempunyai arti usaha membebaskan batin dari keterikatan terhadap obyek luar sedangkan Samadhi mempunyai arti keadaan batin yang bebas dalam kesadaran penuh. Dengan kata lain, *"Bebas dari kemelekatan"* adalah Dhyana sedangkan *"menyadari atau berada dalam kedamaian batin"* adalah Samadhi. Pada momen dimana Samadhi terealisir maka pada saat itu tercapainya Prajna (Kebijaksanaan).

Perlu digaris bawahi disini, bahwasannya tujuan utama Zen memiliki banyak persamaan yang menyolok dengan filosofi Tao, ajaran tentang tiada tindakan. Dan bisa dikatakan filosofi Tao ikut berperan penting dalam menentukan bentuk dan isi dari ajaran meditasi Hui Neng.

BAB 11

BELAS-KASIH AJARAN SANG BUDDHA

Secara umum, sikap belas-kasih dititik-beratkan dalam agama Buddha, terutama dalam aliran Mahayana. Mereka berjanji tidak akan memasuki Nirvana sebelum berhasil membebaskan semua makhluk hidup dari penderitaan. Kehendak yang mulia untuk menanggung beban tersebut akan mengubah rasa egoisme menjadi suatu bentuk belas-kasih universal yang amat berarti dan membangkitkan semangat. Pada umumnya, orang-orang akan menjadi lebih optimis karena sekarang mereka dapat bergantung pada seseorang yang telah lebih maju untuk mendapatkan pertolongan dan bimbingan.

Ajaran Mahayana mengantarkan perkembangan filosofis agama Buddha ke tahap baru dimana dalam tahap ini hanya memberikan kepuasan batin lebih daripada ciri agama Buddha yang biasanya ditekankan pada ajaran mengenai penderitaan dan lebih bersifat individualisme. Namun tahap ini ternyata menjadi suatu dasar teori bagi suatu gagasan yang begitu mulia untuk mengembangkan sifat menolong sesama yang merupakan gambaran terbaik dari agama Buddha.

KETIDAK-ADAAN DOSA

Gambaran yang berarti adalah mengenai kata “dosa” dalam agama Buddha yang tidak ditonjolkan serta tidak terdapat dalam sutra manapun. Apabila karena tidak mengetahui, seseorang melakukan kesalahan maka perbuatannya tidak dapat dianggap sebagai dosa dan ia bukanlah sepenuhnya orang jahat. Dalam hal ini, malah Sang Buddha berbalik mengasihaninya. Yang paling dibutuhkan bukanlah hukuman melainkan bimbingan dari seseorang yang dapat menunjukkan kepadanya jalan mana yang lebih baik, yang tidak akan membawanya pada akibat perbuatan

yang tidak diingini. Sikap belas-kasih seperti itu ada dalam semua ajaran Sang Buddha.

PENGHARGAAN AKAN KEHIDUPAN

Bila setiap manusia menginginkan dirinya senantiasa dalam keadaan selamat, maka hal pertama yang harus dilakukan adalah berusaha untuk tidak membunuh. Hal ini bukanlah perintah dari Tuhan. Aturan untuk *"tidak membunuh"* merupakan ajaran dasar agama Buddha tentang bagaimana melenyapkan penderitaan. Bila kita menginginkan kebahagiaan, bagaimana mungkin kita dapat melakukan hal sebaliknya pada makhluk lain seperti melakukan pembunuhan. Ini merupakan alasan yang paling mudah untuk dimengerti.

Pada masa sekarang ini, nampaknya perkelahian atau bahkan pembunuhan merupakan satu-satunya cara untuk menyelesaikan masalah. Martabat dan hak-hak asasi manusia seolah tidak ada lagi yang perduli. Ajaran Sang Buddha memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari sebagai dasar filosofis bagi kita untuk menemukan kedamaian dan ketenangan hidup.

PENGERTIAN DARI KARMA DAN CARA MENCEGAH KEJAHATAN

Dalam agama Buddha, peraturan yang menyangkut tingkah laku seseorang sangat ketat. Setiap pemeluk agama Buddha dalam hidupnya harus menjalani sila-sila berikut ini :

1. Tidak membunuh
2. Tidak mencuri
3. Tidak berbuat asusila
4. Memakan makanan/minuman yang benar
5. Bermata-pencaharian benar

Umat Buddha percaya bahwasannya setiap perbuatan akan membawa akibat *"Kita memetik benih dari apa yang kita taburkan dan apa yang kita perbuat pada masa*

sekarang akan membentuk masa depan kita”. Pengertian sesungguhnya dari apa yang disebutkan diatas akan membuat orang untuk lebih berhati-hati dengan apa yang mereka kerjakan. Kejahatan dapat dicegah apabila dipikirkan terlebih dahulu akibat yang akan ditimbulkan jika melakukannya.

KESIMPULAN

Bila rasa persaudaraan terhadap sesama manusia dilatih sebagai pengganti egoisme. Belas-kasih sebagai pengganti rasa benci dan toleransi sebagai pengganti tindak kekerasan sebagaimana yang diajarkan Sang Buddha. Dunia ini akan menjadi tenang dan bahagia; menjadi suatu tempat yang ideal untuk bekerja, untuk hidup dan menikmatinya.

BAB 12

LOGIKA NON ARISTOTELES

Pola berpikir kita yang logis sejujurnya merupakan suatu bentuk silogisme dari pola berpikir induktif yang terdiri atas premis umum, premis khusus dan kesimpulan. Penerapan pola berpikir seperti ini yang dirumuskan oleh seorang ahli filsafat Yunani, Aristoteles yang membawa kita selangkah lebih maju di bidang ilmu pengetahuan.

Akan tetapi, logika Aristoteles ini tidak mampu memecahkan permasalahan diluar fenomena dunia yang dualisme dan relatif ini. Seperti hal nya ilmu fisika, Hukum Newton hanya berlaku pada suatu kondisi tertentu. Di luar itu, hukum-hukum tersebut tidak berlaku. Sama halnya dengan *Geometri Euclidean*, jumlah sudut dalam suatu segitiga adalah 180º dan jarak paling pendek antara dua titik adalah garis lurus yang menghubungkan kedua titik tersebut. Tetapi pada geometri non-Euclidean disebutkan bahwa pernyataan diatas tidak selalu berlaku.

Demikian pula dengan pola berpikir induktif dan silogisme Aristoteles yang amat bermanfaat dan praktis bila dikaitkan dengan kejadian yang berada di tingkat fenomena, tetapi pada saat berhadapan dengan benda-benda yang tidak dapat dibedakan pada tingkat atomik, aplikasinya akan sangat diragukan. Penulis percaya bahwa ada sistem logis yang baru untuk mengatasi situasi demikian dan penulis menyebutnya logika non-Aristoteles.

Logika Aristoteles dapat diklarifikasikan sebagai pola berpikir vertikal sedangkan logika non-Aristoteles dapat diklarifikasikan sebagai pola berpikir lateral. Dibandingkan dengan pola berpikir Aristoteles, pola berpikir lateral dapat dianggap eksentrik dan tidak logis. Dapat saja suatu analogi, suatu gerak isyarat suara, gerak tawa ataupun sejenak berdiam diri, dipergunakan untuk menjelaskan suatu intisari dengan bahasa yang dipakai umumnya mesti ringkas dan singkat.

Metode pengajaran seperti ini diawali sekitar tahun 700 SM, ketika para murid baru akan menerima ajaran tentang pencerahan seketika. Oleh guru-guru Zen mereka, diterapkanlah apa yang disebut logika non-Aristoteles sekarang ini sebagai suatu cara merealisasi diri sendiri. Disadari pula oleh guru Zen bila mereka terlalu banyak menggunakan bahasa untuk menjelaskan kebenaran, kebenaran akan semakin jauh dari kita, oleh karenanya, uraian kata-kata yang panjang diusahakan dihindari, dipilihlah instruksi yang bagi orang awam tidak biasa dan eksentrik, tepat dengan adat kebiasaan China karena metode pengajaran ini dimulai di China.

Pola berpikir lateral membuat kita memahami sifat umat manusia secara mendalam. Dengan ketidak-hadiran ilmu pengetahuan fisik dan semantika umum, mempermudah kita untuk mencapai pencerahan seketika. Oleh karena itu, murid-murid Zen yang masih terperangkap dalam pola berpikir vertikal seperti merenungkan dua nilai orientasi daripada orientasi multi nilai atau memikirkan dikotomi antara subyek dan obyek daripada menyadari bahwa ke-esa-an tidak dapat dianalisa akan mendapat perlakuan yang mengejutkan dari guru-guru mereka kapan saja.

Dalam dialog Zen, guru selalu berbicara pada tingkat dimana semua benda adalah tidak dapat dibedakan. Pendapat yang berharga yang mungkin berlaku pada tingkat fenomena dunia tidak dapat diterapkan. Demikianlah, dialog tersebut mungkin menjadi tidak inteligensi untuk orang awam karena mereka berbicara pada tingkat pengertian yang berbeda atau karena adanya kekacauan pada tingkat pengertian.

Tentu saja, guru-guru Zen yakin bahwa kita harus melihat fenomena dunia ini seperti apa adanya mereka. Ini adalah kebenaran yang terlihat dan bukan kebenaran tertinggi. Tidak ada bahasa yang dapat dipergunakan untuk mengekspresikan kebenaran tertinggi. Demikianlah, pencerahan itu tidak dapat diajarkan. Pencerahan

merupakan realisasi diri sendiri. Guru-guru Zen percaya bahwa dengan pola berpikir lateral, para pengikut dapat menyalakan cahaya dalam dirinya sendiri dengan mengusir ketidak-tahuan dan mendapatkan pencerahan mereka.

Hui Neng menyatakan bahwa Prajna (kebijaksanaan) adalah Samadhi. Pernyataan ini dianggap sebagai kontribusi utama darinya kepada perkembangan terakhir filsafat agama Buddha. Penulis buku ini cenderung untuk meneruskan pola berpikir Hui Neng. Ada ikatan yang erat antara pola berpikir lateral dengan Prajna. Ini merupakan asumsi Hui Neng yang berani. Oleh karena begitu kita menggunakan pola berpikir lateral, kita akan memperoleh prajna, maka penulis menyimpulkan bahwasannya terdapat persamaan antar pola berpikir lateral dengan Prajna, yaitu Prajna adalah berpikir lateral dan begitu juga sebaliknya. Dengan kata lain, pemikiran lateral, prajna dan Samadhi adalah satu dan sama. Berikut ini adalah beberapa contoh yang menarik :

Contoh kasus 1

Tidak adanya pahala, tidak ada yang suci

Kaisar Wu dari dinasti Liang pada tahun 520 SM mendapat kunjungan kehormatan dari Bodhidharma, sesepuh ke-28 dari India dan yang pertama di China.

"Saya telah banyak membangun Vihara dan biara dan mencetak ulang banyak buku-buku suci agama Buddha serta banyak merubah tabiat orang, pahala apakah yang menurut Yang Arya akan saya terima?" tanya Kaisar.

"Tidak ada pahala apapun, Yang Mulia." Jawab Bodhidharma.

"Jadi menurut Yang Arya, kalau begitu apa prinsip yang pertama dari doktrin suci?" Kaisar kemudian bertanya lagi

Sang Bodhi-Dharma menjawab ,"Kekosongan maha besar dan didalamnya tidak ada yang suci."

Dalam cerita ini, pada saat Sang Kaisar masih berbicara panjang lebar pada tingkat fenomena dunia, Bodhidharma sudah berada pada tingkat atomik sedang pada tingkat

atomik ini, tentu saja tidak ada putusan yang bernilai, tidak ada pahala atau cela dan tak ada kesucian di dalamnya.

Contoh kasus 2

Dikotomi obyek dan subyek

"Apa yang dimaksud dengan jalan?" seorang murid yang ingin tahu bertanya kepada Sang Buddha.

"Berada tepat di bawah matamu!" kata sang Guru.

"Mengapa saya tidak dapat melihatnya sendiri?" sang murid bertanya lagi.

"Karena anda terlalu memikirkan diri sendiri." jawab sang Guru

"Apakah guru dapat melihatnya?" tanya sang murid.

"Sepanjang yang anda lihat adalah dualisme seperti "saya tidak melihatnya" dan "anda melihatnya" serta lain sebagainya. Kedua mata anda akan tertutupi." sang Guru menjelaskan.

"Pada saat tak ada "saya" maupun "anda", dapatkah orang melihatnya?" sang murid kembali bertanya.

"Ketika pada saat tak ada "saya" ataupun "anda", siapa lagi yang bisa melihat?" Sang Guru kembali bertanya.

Dengan kata lain, kita selalu dikacaukan dengan dikotomi subyek dan obyek. Tetapi realita tertinggi ialah ke-esa-an segala benda. Ke-esa-an tidak dapat dianalisa. Konsep ke-esa-an ini sangat berperan penting dalam filosofi agama Buddha.

Contoh kasus 3

Saya mendengar bunyi tanpa suara

Seorang murid muda menjumpai gurunya dengan harapan dapat memiliki masalah untuk direnungkan. Sang guru berkata, "Perdengarkan suara dengan menepuk kedua belah tangan mu!" sang bhikkhu muda pun menepuk kedua belah tangannya.

"Bagus", kata gurunya "Sekarang, coba tunjukkan suara dengan menepuk sebelah tanganmu!" Karena sang bhikkhu

muda tidak dapat melakukannya kemudian ia pun dengan kepala tertunduk berjalan meninggalkan ruangan.

Beberapa hari kemudian. Sang bhikkhu itu mencoba memukul gong dengan menggunakan satu tangan dan juga memainkan berbagai macam alat musik lainnya dengan sebelah tangannya dihadapan gurunya tetapi menurut gurunya, tidak ada yang benar.

Akhirnya sang bhikkhu muda berkata. “Saya mendengar bunyi tanpa suara.” Ia langsung mencapai pencerahan begitu mengatakan hal itu.

Dalam cerita ini, sang guru ingin memberitahukan kepada Bhikkhu muda tersebut bahwasannya fenomena fisik yang mengelilingi kita hanya merupakan interprestasi mental dari rangsangan luar. Tanpa suatu penerimaan, obyek-obyek luar bukan ada maupun bukan tidak ada. Ini menunjukkan bahwa kemampuan mental kita bahkan dapat membentuk imajinasi sendiri tanpa rangsangan dari luar. Dalam pikiran kita, suara bayangan seperti itu adalah sangat mirip dengan getaran dari gelombang udara yang menerpa gendang telinga kita.

Contoh kasus 4

Anda menuang terlalu banyak teh

Seorang anak laki-laki menemui guru Zen dan terus berbicara tentang idenya sendiri dan bukannya mendengarkan. Setelah beberapa saat, guru tersebut menyajikan minuman kepada tamunya itu dan beliau terus menuangkan teh ke dalam cangkir meskipun teh itu telah terisi penuh.

Akhirnya anak itu tidak dapat lagi menahan dirinya dan ia berkata,” Guru, cangkirnya tidak dapat diisi lagi !”

“Anda selalu dipenuhi oleh pendapat anda sendiri seperti cangkir ini, bagaimana anda dapat mengharapkan saya mengajarkan tentang Zen kepada anda jika anda tidak memberikan cangkir yang kosong kepada saya?” jawab sang guru.

Episode ini sangatlah mudah untuk dimengerti. sangatlah tidak mungkin memberitahukan sesuatu kepada anda bila anda sudah dipenuhi oleh pemikiran dan pendapat anda sendiri. Perbandingan antara tempat kita menyerap ilmu pengetahuan dengan sebuah cangkir sangatlah tepat dalam situasi seperti ini.

Contoh Kasus 5

Anak Angsa dalam botol

Kebanyakan dari masalah kita dihasilkan oleh pikiran kita sendiri. Kita terjebak oleh sistem berpikir kita sendiri sehingga menghasilkan sebuh dilema. Cerita berikut ini merupakan ilustrasi yang bagus.

Seorang pejabat bertanya kepada sang guru tentang sebuah problema lama tentang seekor angsa yang berada dalam sebuah botol.

"Seorang pria memasukkan anak angsa ke dalam botol dan memberikan makanan kepadanya melalui mulut botol. Lama-kalamaan, anak angsa itu mulai tumbuh besar sehingga tidak ada ruang lagi dalam botol bagi anak angsa untuk tumbuh lagi. Sekarang, bagaimana caranya mengeluarkan angsa itu tanpa membunuhnya atau memecahkan botol tersebut?" tanya pejabat tersebut.

"Tuaann !" teriak guru dan menepuk tangannya.

" Ya, Guru?"

"Lihat!" kata sang guru, "Angsanya keluar ".

Dengan berpikir vertikal, proses berpikir kita terbatas antara memecahkan botol atau memencet keluar angsa itu dan tidak dapat meyakini apakah yang akan terjadi selanjutnya, apakah angsa akan terus hidup atau sebaliknya dan sepertinya selain kedua jalan yang disebutkan diatas, agaknya tidak ada lagi cara yang dapat dilakukan.

Dengan berpikir lateral, kita akan mengamati terlebih dahulu apakah masalah tersebut tidak merupakan hasil rekaan pikiran kita saja dan bukan kita yang terperangkap didalamnya. Kemudian tampak jelas bahwasannya itu adalah hasil rekaan pikiran kita saja. Tidak mungkin dalam realita

ada masalah seperti itu. Maka jalan keluar yang paling mudah adalah meneriaki angsa yang tidak pernah keluar dari botol yang tak pernah ada juga. Masalah yang tak pernah ada telah terselesaikan dengan baik lalu secara psikologi, anda akan merasa baik.

Pernahkah kita perhatikan dalam kehidupan kita sehari-hari betapa banyaknya permasalahan yang kita hadapi ternyata hanyalah permasalahan yang termasuk kategori ini? Rasa frustasi yang dialami ternyata hanyalah imaginasi kita sendiri.

Contoh Kasus 6

Bagaimana mengendalikan tabiat anda?

Seorang murid mendatangi gurunya untuk mendapatkan petunjuk untuk menghadapi masalahnya mengenai bagaimana ia membebaskan diri dari tabiatnya yang kasar.

“Tunjukkan tabiat anda!” kata sang guru, “Kedengarannya sangat menarik.”

“Saya tidak dapat menunjukkannya.” kata si murid, “Saya tidak merasakannya sekarang.”

“ Baiklah, kalau begitu tunjukkan kepada saya pada saat merasakannya.”

“Tapi saya tidak dapat menunjukkannya kepada anda begitu saja saat saya merasakannya. tabiat tersebut akan hilang sebelum saya sempat menunjukkannya .”jawab si murid.

“Kalau ini yang menjadi masalahnya,” kata sang guru. “Kelihatannya, tabiat yang kasar ini bukanlah merupakan bagian dalam diri anda. Saran saya, kapan saja tabiat ini muncul dalam diri anda, pukullah diri anda sendiri dengan sepotong kayu atau tongkat hingga tabiat itu tidak dapat bertahan dan lari.” Kata sang guru tersebut.

Episode ini membuat kita mengerti akan tabiat dari seorang manusia. Bila kita melihat ke dalam dan menginstropeksi diri kita sendiri dengan cara teratur, maka tabiat kasar maupun manifestasi dari gangguan emosianal seperti sakit syaraf dan sakit jiwa dapat mudah diatasi. Oleh

sebab itu, sebagai sebuah bentuk terapi dalam ilmu psikologi, cerita ini cukup efektif membantu.

Contoh kasus 7

Darimana asalnya kemarahan anda?

Salah satu guru Zen di China mengatakan ,"Pada saat saya mulai mempelajari Zen, gunung adalah gunung. Namun pada saat saya berpikir saya telah mengerti tentang Zen, gunung adalah bukan gunung dan ketika saya sudah benar-benar mengerti tentang Zen, gunung kembali adalah gunung."

Cerita berikut ini merupakan wadah yang cocok untuk mengilustrasikan pandangan yang seperti itu. Seorang murid muda mengunjungi gurunya dan untuk membuat gurunya terpesona, dia berkata, "*Tidak ada pikiran, tidak ada tubuh, tidak ada Buddha, tidak ada guru dan tidak ada murid, tidak ada yang baik dan tidak ada yang buruk, Apa yang kita lihat dan rasakan itu tidak nyata, yang ada hanyalah kekosongan belaka, tidak ada fenomena fisik yang benar-benar ada .*"

Gurunya duduk dengan diam dan mendengarkan lalu diambil tongkatnya dan tanpa memberi peringatan terlebih dahulu, dipukulnya murid muda tersebut. Yang dipukul melompat dari duduknya dengan penuh amarah.

"Karena menurutmu, tidak ada sesuatu pun yang benar-benar nyata dan semuanya adalah kekosongan, jadi darimana asalnya kemarahan anda tersebut? Pikirkanlah hal itu baik-baik." kata sang guru.

Kita mengetahui bahwa pada tingkat atomik, semua benda tidak dibedakan tetapi pada tingkat fisik, semua benda harus diperlakukan seperti seharusnya. Sebagai contoh, jika anda sakit maka anda harus menyadari kalau anda itu sakit. Jika anda melihat gunung, maka anda tidak dapat memungkiri kalau itu adalah gunung. Kita harus mengenali benda-benda seperti sebagaimana adanya mereka. Ada dua jenis kebenaran, yang satu adalah kebenaran yang kelihatannya benar dan yang satu lagi adalah

kebenaran tertinggi. Kita sebaiknya jangan mengabaikan salah satu dari keduanya maupun mengambil salah satu. Dengan kata lain, kita tidak semestinya dibingungkan oleh pencapaian tingkat pengertian kita.

Contoh kasus 8

Tidak ada apa pun dalam Zen

Seorang murid yang telah bekeja dalam sebuah biara sebagai pekerja kasar selama beberapa tahun berharap mendapatkan beberapa petunjuk ajaran Zen. Dia bertanya kepada salah satu murid mengenai apa yang harus dilakukannya.

Temannya berkata," Masuklah ke dalam biara dan ajukan permohonan kepada guru."

Maka dia pun masuk ke dalam ," Saya telah bekerja disini selama beberapa tahun dan tidak pernah mendapat kesempatan untuk menerima petunjuk apa pun dari guru mengenai Zen. Dapatkah guru memberitahukan kepada saya sesuatu mengenai Zen?"

Sang guru berkata, "Saya sedang sibuk." kemudian sang murid meninggalkan ruangan dan memberitahu temannya mengenai percakapan tadi. Temannya menyarankan untuk mencoba sekali lagi. Dia masuk lagi dan membuat permintaan yang sama. Tetapi jawaban dari sang guru tetap sama.

"Saya telah memberitahu anda bahwa saya sedang sibuk dan tolong jangan ganggu saya lagi." sang guru berkata dengan tidak sabar.

Si murid merasa sangat kecewa kemudian ditinggalkannya ruangan tersebut dan kembali memberitahu temannya hasil dari pertemuannya dengan sang guru.

Temannya berkata," Untuk menunjukkan keseriusanmu, berpeganglah teguh pada permintaanmu. Saya yakin sekali akhirnya guru akan memberikan pelajaran tentang Zen kepadamu."

Maka untuk ketiga kalinya, ia masuk kembali ke dalam ruangan itu dan mengulangi permintaan yang sama. sang

guru bukannya memberikan penjelasan tetapi malah mengambil tongkat dan memukulnya berkali-berkali serta mengusirnya keluar dari ruangan itu.

Kali ini, dengan diliputi kemarahan, si murid berteriak ," Saya curiga guru tidak memiliki apa pun untuk diajarkan kepada saya ."

"Coba ulangi apa yang baru saja anda katakan !"

"Saya berkata bahwa anda tidak memiliki sesuatu untuk diajarkan kepada saya!" ulang si murid.

"Anda telah mencapai pencerahan ." kata gurunya.

Mulanya percakapan ini kelihatannya sangat ganjil, si murid menunjukkan kesungguhan dan keseriusannya tetapi sang guru kelihatannya sangat segan untuk memberikan penjelasan. Kebenaran yang mendasar dari filosofi agama Buddha akan kita dapatkan bila dipelajari lebih mendalam cerita yang penuh dramatis ini. Dari apa yang kita ketahui kadang tidak dapat diterjemahkan dengan tepat oleh bahasa yang kita gunakan dan bahwa hakekat kebuddhaan terdapat pada setiap orang. Itulah karena tidak ada seorangpun yang benar-benar dapat mengajarkan kepada siapapun mengenai pencerahan. Dengan kata lain, pencerahan semata-mata merupakan masalah realisasi diri. Keberadaan ini ditunjukkan dalam dialog antara sang guru dengan murid.

Contoh kasus 9

Dimanakan Sang Buddha?

"Dimanakah Sang Buddha itu?" tanya seorang murid kepada gurunya.

"Darimanakah asal pertanyaan anda?" sang guru bertanya lagi

Dalam dialog Zen, penggunaan pertanyaan sebagai jawaban kadang-kadang digunakan untuk memenuhi tujuan-tujuan berikut ini.

1. Memberikan jawaban
2. Menolak pertanyaan
3. Membuat anda merenungkan kembali pertanyaan anda

Contoh kasus 10

Seorang gadis yang cantik

Dua Bhikkhu muda sedang berjalan melintasi jalan yang berlumpur di kota. Kemudian seorang gadis datang dan mencoba untuk menyeberang dengan pakaian yang rapi. Salah seorang dari Bhikku muda itu menawarkan diri untuk membantu.

Pada sore hari, Bhikkhu yang kedua menegur Bhikkhu yang pertama, “Para Bhikkhu seharusnya tidak berdekatan dengan seorang wanita manapun, tentu saja tidak juga dengan gadis yang kamu tolong tadi siang.”

Bhikkhu yang pertama menjawab,”Tadi di jalan saya telah menurunkannya, andalah yang masih membawa gadis itu dalam pikiran.”

Kita tidak perlu menyimpulkan episode ini karena sudah sangat jelas artinya.

Episode-episode yang diceritakan diatas merupakan beberapa contoh pola berpikir lateral. Dalam buku China yang berjudul *Record of Transmission of Light* yang berisi kumpulan biografi pada guru Buddhis. Ada lebih dari 1701 cerita yang umum, yang dikenal sebagai *Kung An di China* atau *Koan* di Jepang. Ada beberapa diantaranya sangat sulit untuk diterangkan. Karena melampui batas kemampuan berpikir orang awam. Pada masa-masa yang akan datang, buku terpisah yang secara eksklusif mengupas, mengklasifikasikan serta menjelaskan kasus-kasus tersebut harus ditulis. Sehingga pola berpikir lateral atau logika non-Aristoteles dalam usaha manusia memperoleh kebenaran tertinggi memegang peranan yang layak didapatkannya.

BAB 13

MANTERA SEBAGAI TERAPI FISIK

Bila dalam jangka waktu tertentu, katakanlah dalam satu atau dua hari, seseorang tidak berbicara sama sekali dengan orang lain, bernyanyi atau bersenandung sendiri, mungkin ia akan merasa kesepian atau tertekan secara psikologis. Oleh karenanya, bukan hanya alat-alat dari percakapan tidak berfungsi sebagaimana mestinya, organ sebelah dalam juga mengalami pengurangan efek getaran yang diperlukan. Akan lebih baik jika terpikir oleh kita suatu cara supaya organ sebelah dalam kita senantiasa dengan tepat mendapatkan efek dari getaran suara yang berasal dari baik itu lafal kata huruf vokal, huruf konsonan, huruf diftong, gabungan huruf diantaranya atau lain sebagainya.

Sebagai contoh (dalam bahasa Inggris)

1. "i" (seperti pada "di")

adalah vokal depan dengan posisi lidah terangkat ke atas. Pengucapan huruf vokal ini secara terus menerus akan menggetarkan seluruh organ yang terletak di tengkorak. Menjernihkan otak, mata, hidung dan telinga serta memberikan kesan riang kala diucapkan.

2. "e" (seperti pada "set")

adalah vokal depan dengan posisi lidah terangkat tidak terlalu tinggi ataupun rendah. Pengucapan huruf vokal ini secara terus menerus akan memberikan pengaruh disekitar daerah kerongkongan, pangkal serta batang tenggorakan dan lain sebagainya.

3. "a" (seperti pada "dan")

adalah vokal depan dengan posisi lidah ke bawah. Pengucapan huruf vokal ini akan memberikan manfaat besar pada paru-paru bagian atas.

4. "à " (seperti pada " ")

adalah vokal tengah. Pengucapan huruf besar ini akan mempengaruhi diafragma, hati dan perut.

Beberapa kombinasi huruf khusus yang kita kenal sebagai “Mantra”, sebenarnya telah umum dilafalkan secara spesifik dalam kebaktian agama Buddha. Getaran suara ini akan mempengaruhi jaringan-jaringan otak, kelenjar syaraf dan seluruh sistem organ seseorang.

Dalam mantra “Om Mani Padme Hum”, salah satu katanya adalah kata “Om” yang dilafalkan dari tiga huruf “a”. “u” dan “m”. “a” dan “o” adalah dua vokal belakang, yang satu merupakan vokal tinggi dan yang lainnya merupakan vokal rendah. “m” adalah konsonan labial, diucapkan dengan tarikan yang lebih panjang. Dari analisa ini, kita ketahui bahwasannya dalam melafal kata “om” atau “aum” dituntut kemampuan seseorang untuk menggunakan seluruh tingkat nada yang mampu dihasilkan oleh suaranya.

Pijatan termasuk getaran yang secara khusus sangat dibutuhkan, karena kita tidak memiliki jalan lain untuk berhubungan dengan organ-organ bagian dalam tubuh kita. Pijatan adalah suatu gerakan tangan dan bermanfaat bagi lesehatan fisik, sedangkan mantra adalah getaran suara, bila kita tidak dapat mengakui manfaatnya pada tingkat metafisika, seharusnya kita tidak mengabaikan manfaat dan mantra ini secara fisik.

Terapi fisik melalui suara ini telah berhasil dieksperimenkan oleh seorang dokter muda di jerman. Hal ini diceritakan dalam sebuah buku karangan Devi yang berjudul *“Selamanya Muda, selamanya sehat”* namun jenis terapi ini belum digunakan di Amerika Serikat.

Penulis secara teoritis mempercayai kemungkinan bahwasannya mantra dapat secara efektif dipakai sebagai terapi fisik untuk mengobati berbagai penyakit, bahwasannya organ-organ bagian dalam yang berbeda dapat dipengaruhi apabila suara yang dihasilkan oleh mekanisme pengucapan kita difokuskan pada titik vokal yang berlainan. Namun hal ini masih akan diteliti secara klinis dan akan diadakan lebih banyak penyelidikan secara ilmiah untuk melihat apakah jenis terapi ini bagi ajaran dasar Sang Buddha yakni, tentang

cara melenyapkan penderitaan akan memberikan manfaat atau tidak.

BAB 14

TAI CHI CHUAN DAN KESEHATAN

Sepertinya bila dipandang sekilas, aneh sekali program kesehatan dibahas dalam buku filosofi ini, tetapi tidak seorangpun yang tidak menyetujui bila dikatakan, dalam keadaan sakit kita tidak bisa berbahagia. Baik kesehatan fisik maupun mental memegang peranan yang sama pentingnya jika kita menginginkan hidup yang benar-benar sehat. Kesehatan mental dapat dijaga melalui cara pandang umat Buddha tentang hidup ini dan kesehatan fisik dapat dibentuk perkembangannya melalui latihan fisik dan gizi yang cukup.

Kita tertarik pada kesehatan manusia secara menyeluruh. Dengan tubuh dan pikiran yang lemah, kita tidak akan mampu berpikir secara jernih untuk memahami kebenaran atau mengalami kemajuan apapun dalam spiritual. Tai Chi Ch'uan, seperti halnya dengan Yoga, adalah senam gerak badan dengan latihan pernafasan yang berguna untuk kesehatan fisik dan mental.

Bab ini akan menceritakan kepada pembaca mengenai sejarah Tai Chi Ch'uan dan hubungannya dengan agama Buddha serta manfaat apa yang dapat diperoleh beserta kesulitan-kesulitan dalam mengilustrasikan gerakan fisik Tai Chi Ch'uan ke dalam kata-kata walau pada akhirnya hal tersebut dapat diatasi.

Apa itu Tai Chi Ch'uan?

Tai Chi Ch'uan sendiri adalah sebuah program kesehatan dengan melakukan latihan-latihan fisik yang terdiri dari lebih kurang 96 gerakan yang lambat, berkesinabungan dan berirama. Latihan-latihan itu dapat membuat kita bertambah sehat dan panjang umur. Tai Chi Ch'uan sendiri telah berumur ribuan tahun lamanya dan selama lebih kurang 700 tahun terakhir ini telah mengalami penyempurnaan dimana-mana.

Semua gerakan dari Tai Chi Ch'uan dilakukan hanya memakan waktu lebih kurang dari 15 menit. Setelah itu tubuh kita akan merasa segar, seakan-akan setiap sel dari tubuh kita dialiri oleh energi yang baru. Pikiran kita menjadi lebih tenang. Kita merasa riang gembira seolah-olah ada kekuatan baru untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Efisiensi kerja kita bertambah, konsentrasi kita meningkat seta mampu menenangkan syaraf-syaraf tubuh.

Tidak ada peralatan yang diperlukan dalam latihan ini. Kita dapat melakukannya sendiri karena yang dibutuhkan hanyalah sebuah ruangan yang kecil saja. Latihan ini baik untuk pria maupun wanita, orang tua atau muda bahkan juga sangat cocok untuk orang tua yang tidak mampu melakukan olahraga berat yang lain karena gerakan yang diajarkan adalah gerakan-gerakan yang lambat dan lemah lembut.

Asal dan perkembangan Tai Chi Ch'uan

Para ahli ilmu pengetahuan modern melakukan pengawasan dan secara ilmiah menyelidiki, memeriksa, dan menganalisa masalah dengan menggunakan metode induktif dan deduktif agar batas pengetahuan manusia dapat lebih berkembang.

Sedangkan para ahli zaman kuno di China juga melakukan hal yang sama hanya bedanya pada saat itu data ilmiah yang dapat mereka kumpulkan tidak memadai. Mereka merasa takjub dengan beberapa fenomena fisik yang mereka temukan, misalnya pada hewan-hewan tertentu yang memiliki kekuatan dan vitalitas yang sangat besar. Mereka memperhatikan gerakan tubuh dari hewan-hewan ini dan berharap dengan meniru karakteristik gerakannya, sifat-sifat yang sama yang mereka inginkan dari hewan tersebut dapat diperoleh. Mereka mengikuti gerakan tubuh hewan ini seperti hal nya para ahli modern membuat kapal terbang dengan meniru bentuk burung dan membuat kapal laut dengan meniru bentuk ikan.

Beberapa latihan fisik sederhana yang meniru gerakan tubuh hewan dan diberi nama sesuai nama hewannya muncul kira-kira 2000 tahun yang lalu. Ada jurus naga, harimau, macan tutul, ular dan jurus bangau. Semuanya bertujuan untuk memperkuat fisik manusia dan memperpanjang usia.

Seiring dengan waktu yang berlalu, latihan tersebut diperbaiki dan dikembangkan. Latihan tersebut kemudian dipraktekkan oleh para bhikkhu yang tinggal di biara Shao Lim, China serta dikenal sebagai aliran Shao Lim dakan dunia persilatan zaman dahulu. Yang menjadi alasan mengapa para Bhikkhu menjalani pelatihan fisik seperti ini adalah karena mereka selalu duduk diam bermeditasi selama beberapa jam dalam sehari. Oleh karena itu, mereka perlu bergerak dan melakukan latihan fisik agar tetap sehat.

Asal mula latihan fisik ini berhubungan langsung dengan perkembangan Tai Chi Ch'uan yang dipercaya sebagai hasil karya seorang pemuda yang bernama Chang San Feng, seorang penganut ajaran Taoisme, dia dilahirkan pada tahun 1247 sesudah masehi namun tanggal kematiannya tidak diketahui. Dia menguasai latihan Shao Lim dengan benar serta teknik pernafasan Tao yang mirip dengan teknik meditasi pernafasan agama Buddha.

Menjadi Taoisme membuat Chang San Feng menguasai filsafat Yin dan Yang. Ini merupakan konsep keselarasan dan keseimbangan alam semesta sesuai tradisi dan kepercayaan China. Yin dan Yang adalah elemen negatif dan positif yang menguasai alam semesta dan kehidupan. Segala sesuatu harus berada dalam keseimbangan. Jika tidak, akan mengakibatkan ketidak-harmonisan bahkan dapat berakibat buruk. Hidup sesuai konsep Yin dan Yang adalah hidup harmonis dengan Tao, hukum alam. Hukum ini tidak dapat disentuh dan dilihat. Walaupun demikian, hukum ini merupakan kekuatan alam yang sangat berpengaruh, tidak berubah, abadi dan akan selalu ada.

Chang San Feng adalah orang yang penuh daya khayal dan kreatif. Tai Chi Ch'uan adalah sebuah karya Chang San Feng yang memiliki kisah yang tak kalah dramatisnya dengan pesona Tai Chi Ch'uan itu sendiri. Menurut cerita, suatu hari Chang San Feng melihat seekor burung yang sedang mencoba menggigit seekor ular. Si ular kelihatannya tenang tetapi tetap berjaga-jaga lalu menghindar dari serangan depan dengan memindahkan tubuhnya sedikit. Sang burung kehilangan si ular, merasa frustasi, ia mengepakkan sayapnya terbang ke angkasa lalu kembali mendarat dan berusaha untuk menyambar, namun sekali lagi burung tersebut kehilangan sasarannya. Burung tersebut berusaha beberapa kali lagi, tetapi selalu gagal hingga pada akhirnya keduanya sama-sama menghilang saat didekati. Dalam usaha, meskipun berlawanan, ada kekuatan dalam bertahan maupun dalam menyerang, sikap aktif maupun pasif, dominan maupun resesif, perbedaan ini disadarinya secara amat halus kala menonton adegan pertempuran tersebut.

Dari latihan fisik yang biasa dilakukan Chang San Feng. Tiba-tiba ia mendapatkan sebuah ide baru. Terpikir olehnya untuk mengembangkan sebuah latihan guna menjaga kesehatan tubuhnya sendiri. Latihan ini memungkinkan orang-orang untuk bergerak selaras dengan gerakan alam.

Komposisinya sangat rumit dan membentuk gerakan yang simbolik namun enak digerakkan karena mempunyai irama. Diatas semua itu, kemampuan latihan ini untuk mengobati penyakit mengungguli latihan fisik apapun yang pernah ada, kuno maupun modern, baik yang berasal dari timur ataupun dari barat.

Selama 700 tahun terakhir ini, latihan yang unik dan terkenal ini ternyata benar bermanfaat bagi umat manusia. Dibanding sebelumnya, latihan fisik ini terasa semakin mendesak untuk dipelajari dikarenakan kehidupan yang serba sibuk pada zaman sekarang ditambah dengan waktu istirahat kita yang malahan lebih sering terabaikan.

Manfaat dari Tai Chi Ch'uan

Selain dapat mengobati, Tai Chi Ch'uan juga memiliki efek pencegah. Untuk dapat mengerti hal ini, diperlukan beberapa penjelasan mengenai teknik pernafasan Tai Chi Ch'uan.

Tai Chi Ch'uan memberikan perhatian yang menyeluruh terhadap kesehatan, penekanan terhadap teknik pernafasan yang akan berjalan sering dengan gerakan tubuh, untuk pembentukan otot-otot atau bisa saja diciptakan untuk diperagakan. Semua ini membuatnya berbeda dengan olahraga senam lainnya. Teknik pernafasan merupakan bagian yang diperlukan sebagai pelengkap. Seperti hal nya dengan musik yang merupakan bagian yang tak terpisahkan dari sebuah tarian. Bagi murid yang telah belajar lama dan telah mencapai tingkat yang lebih tinggi, setiap gerakan tubuhnya harus dikoordinasikan dengan pernafasan yang berirama untuk menghasilkan efek yang maksimum.

Menurut peraturan Tai Chi Ch'uan, pernafasan harus selalu dalam, perlahan dan berirama. Menarik nafas dan mengeluarkan nafas haruslah seirama. Seseorang harus dengan tepat mengontrol nafasnya, ketika menarik nafas, udara akan keluar melalui bagian bawah, lalu melalui bagian tengah dan terakhir melalui bagian atas. Setiap menarik nafas, tangan kita akan terbentang, terangkat atau terdorong ke depan, lalu ketika kita mengeluarkan nafas, tangan kita akan menguncup, terjatuh atau tertarik ke belakang.

Kreasi yang penuh bakat dan merupakan bagian yang sangat tak umum dari Tai Chi Ch'uan adalah bahwasannya Tai Chi Ch'uan dibentuk dengan cara yang sedemikian rupa sehingga baik saat tangan kita sedang terbentang atau terkuncup, naik atau turun, terdorong ke depan atau tertarik ke belakang, gerakan-gerakan ini senantiasa dalam perubahan, tidak terputus dan membentuk gerakan yang bulat. Maka begitu kita terbiasa dengan aturan gerakan ini, secara alamiah pernafasan kita nantinya akan

menyesuaikannya dengan setiap perubahan gerakan yang dilakukan.

Perhatian dari Tai Chi Ch'uan juga ditujukan pada subyek ch'i yang secara harafiah berarti udara. Ch'i berada di udara, tetapi bukan udara dan bukan pula salah satu komponen kimia. Kita dapat menganggap ch'i sebagai energi; daya hidup atau kekuatan alam yang vital. Bila kita bernafas dengan cara yang teratur atau terkontrol, maka bila kita tidak bernafas dengan cara biasa, ch'i akan lebih banyak terkumpul, tersimpan dalam himpunan saraf di lekuk perut. Menurut teori dari Tai Chi Ch'uan, kelebihan ch'i dalam tubuh yang tersimpan dalam himpunan saraf di lekuk perut dapat dipindahkan menjadi sebuah kekuatan atau daya hidup. Kepribadian seorang akan tampak sangat menarik karenanya dibarengi dengan kesehatan yang sempurna serta raut wajah yang muda.

Namun, tentu saja bukan hal yang mudah untuk meyakinkan orang barat akan keberadaan ch'i ini, tetapi harus kita catat bahwa tanpa memperkenalkan kata baru ch'i ini, manfaat-manfaat yang dapat diperoleh dari Tai Chi Ch'uan sudah sangat nyata.

Dengan kata lain, tujuan dari pernafasan Tai Chi Ch'uan adalah untuk mendapatkan jumlah oksigen yang maksimum yang secara efektif akan mengalir ke seluruh bagian tubuh, selain itu, Tai Chi Ch'uan juga merupakan suatu program latihan yang sangat menarik serta lebih bermanfaat daripada apa yang akan disebutkan dibawah ini dan bila dibandingkan dengan berjalan atau berlari, atau yang akhir akhir ini disebut sebagai aerobik, juga jauh lebih bermanfaat.

Manfaat dari Tai Chi Ch'uan antara lain :

Baik bagi paru-paru

Bila paru-paru tidak dibiarkan setiap saat bekerja, vitalitasnya akan rendah. Dengan melemahnya daya kerja jaringan terbuka, paru-paru akan bebas dari berbagai kuman dan penyakit.

Baik bagi darah.

Melalui pernafasan yang sempurna, darah dapat disaring hingga jumlah oksigen yang diterima amat banyak. Oksigen aliran darah sebagaimana mestinya akan meningkatkan kesehatan dan mengefisienkan jaringan kelenjar serta sistem saraf.

Baik bagi pencernaan dan pembuangan

Melalui pernafasan yang dalam, diafragma memberikan tekanan secara perlahan pada perut dan organ-organ lain yang berada disekitar daerah perut. Tekanan di dalam merangsang organ-organ untuk berfungsi dengan baik.

Baik untuk memperkecil pinggang

Sejak semula, dasar gerakan Tai Chi Ch'uan adalah pada pinggang. Pinggang akan banyak bergerak yang oleh karenanya kelebihan berat badan akan dapat teratasi bahkan sampai mencapai batas minimum.

Baik bagi keseluruhan tubuh

Tai Chi Ch'uan adalah suatu latihan yang seimbang antara gerakan tubuh dengan pernafasan. Selagi mempraktekkannya, tubuh dalam keadaan yang benar-benar santai, yang karenanya akan membawa manfaat yang besar bagi setiap organ tubuh yang penting

Baik bagi pikiran

Pelaksanaan Tai Chi Ch'uan menghasilkan konsentrasi yang dalam. Tai Chi Ch'uan membuat pikiran menjadi tenang dan jernih. Orang-orang yang tegang dan mereka yang tidak begitu peduli akan waktu istirahat dapat keluar dari masalah begitu mereka berlatih dalam jangka waktu yang tidak terlalu lama.

Harus diperhatikan bahwa mengatur pernafasan sesuai dengan sikap tubuh hanya untuk murid-murid yang tingkatannya lebih tinggi. Pemula dinasehati supaya tidak memperhatikan pernafasannya dengan alasan yang mendasar, yakni ketidak-biasaan mereka dengannya dan

karena penundaan dari sikap tubuh luar dapat mempengaruhi irama pernafasan yang normal. Dalam tahap pertama belajar, bernafas harus secara alami dan spontan, murid-murid tidak diperbolehkan memasuki disiplin internal sebelum disiplin eksternal dapat dipahami dengan benar.

Sudah sepantasnya kah kemudian seiring dengan kemajuan latihan mereka, manfaat-manfaat akan mulai terasa. Usaha-usaha menyenangkan yang mereka lakukan dengan menggerakan seluruh tubuh maupun pikiran mereka. Lebih jauh lagi, selama periode sementara ini orang-orang yang biasanya berkarakter lemah akan merasa kuat hingga tingkat tertentu. Hingga ia merasa mampu memilih sendiri jalan mana yang terbaik, yang akan dijalaninya demi masa depannya yang lebih berarti dalam hidup ini.

Solusi bagi problem pedagogi yang baru

Tai Chi Ch'uan adalah suatu senitari. Secara tertulis, kita tidak akan mungkin menceritakannya atau bahkan dengan gambar sekalipun tidak akan memadai hasilnya, karena bila kita hanya melihat gambar-gambar yang terpisah, pembaca masih saja tidak dapat membayangkan bagaimana peralihan sikap tubuh yang satu ke sikap tubuh yang lain terjadi. Untuk itulah, sebaiknya kita mencari seorang guru. Di China, banyak orang yang mempraktekkannya namun bagi orang-orang yang tertarik pada Tai Chi Ch'uan yang tidak tinggal di China, mereka akan menemui kendala bila ingin mencari seorang guru Tai Chi Ch'uan.

Untunglah zaman sekarang kita memiliki apa yang dinamakan perlengkapan audio visual. Kita menemukan peralatan yang paling efektif untuk belajar. Lagipula, baru-baru ini di kota besar Amerika Serikat, seperti di New York, San Fransisco, Los Angeles dan Honolulu telah memiliki Sanggar latihan Tai Chi Ch'uan.

Akhirnya ada tiga point disini yang dapat menjadi acuan bagi para pembaca :

1. Karena belum adanya alat perlengkapan audio visual pada zaman dulu, muncullah beberapa aliran yang berbeda dari Tai Chi Ch'uan, yang mengajarkan gaya-gaya yang berbeda. Tetapi gaya-gaya yang diajarkan masih didasarkan atas peraturan-peraturan yang sama dan oleh karenanya juga memiliki manfaat-manfaat yang pada hakekatnya adalah sama.
2. Walaupun Tai Chi Ch'uan boleh dikatakan berasal dari aliran Taoisme, namun belakangan ini penganut aliran lain juga ikut mempraktekkannya. Jika yang lebih banyak tertarik adalah umat Buddha, ini hanyalah kebetulan semata karena sebenarnya praktek Tai Chi Ch'uan lebih ditujukan untuk kesehatan.
3. Tai Chi Ch'uan adalah suatu bentuk seni tari yang tidak berkesan monoton atau membosankan malah setiap kali kita melakukannya, keindahan estetikanya akan terasa sekali.

BAB 15

DIET BUDDHIS & ILMU GIZI MODERN

Sebelum Sang Buddha mencapai penerangan sempurna, beliau hidup bertapa dengan keras, menyiksa diri selama kurang lebih enam tahun, kekurangan makanan dan minuman mengakibatkan tubuhnya menjadi lemah. Untunglah, beliau segera menyadari kalau jalan menyiksa diri yang dipilihnya adalah keliru sebelum meninggal karenanya.

Setelah mencapai penerangan sempurna, beliau menasehati orang-orang untuk tidak bertapa dengan cara yang keras ataupun terlalu memanjakan diri dengan kesenangan duniawi. Sejauh makanan yang dimakan dapat menunjang kehidupan, makanan dan minuman sebatas yang diperlukan oleh tubuh. Disamping tentu saja perlu juga menjadi perhatian kita, gizi yang cukup serta makanan yang seimbang.

Namun, mengapa walau kita hidup dalam masyarakat yang makmur, ternyat masih didapati banyak sekali kasus orang yang memiliki penyakit tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diracuni alkohol atau bahkan dihimpit masalah kegemukan? Pastilah ada yang salah dengan diet kita jika begitu karena kita merupakan apa yang kita makan.

Di negara-negara maju, orang-orang membeli makanan di toko atau supermarket dan kebanyakan dari makanan tersebut tekah mengalami proses pengolahan yang berlebihan. Makanan sejenis ini banyak yang dikalengkan. Memang benar, makanan kaleng dapat disimpan untuk waktu yang lama dan memiliki nilai yang komersial, namun nilai gizi yang ada didalamnya bila dibandingkan dengan sayur-mayur segar yang dijual sehari-hari di pasar sudah sangat jauh berbeda.

Kemudian ditambah lagi dengan makanan yang tidak seimbang, terlalu banyak mengkomsumsi zat tepung yang ada pada kentang, roti dan kue-kue. Begitu juga dengan zat gula yang tersembunyi dalam permen yang dikunyah kita

setiap hari, pada kopi, makanan ringan, minuman ringan dan pada makanan yang dipanggang.

Manusia modern dihadapkan lagi pada permasalahan lain. Kini jarang ada pekerjaan berat yang mesti dilakukan dengan melibatkan badan jasmani, kadang kala kita tinggal menekan tombol saja ditambah lagi kita lebih banyak menonton permainan sepak bila dan olahraga lainnya tanpa pernah bermain dalam permainan itu. Lalu kita tidak perlu lagi berjalan kaki kemana-mana, umumnya kita menggunakan mobil untuk berpergian sehingga fisik kita sama sekali tidak melakukan gerakan yang cukup.

Marilah kita berusaha mengikuti petunjuk Sang Buddha untuk mengkomsumsi makanan dan minuman seperlunya, menyesuaikan makanan yang kita makan dengan lingkungan dimana kita hidup dan tentu saja demi kesehatan kita, perhatikan juga gizi yang terkandung di dalam makanan.

Menurut penemuan terbaru dalam penelitian nutrisi, kita memerlukan 40 jenis zat yang tidak dapat diproses dalam tubuh, antara lain :

10 Jenis protein

Tubuh kita sebagian besar tersusun dari protein yang berasal dari asam amino

14 Jenis mineral

Mineral merupakan material yang membangun tulang-tulang dan gigi ataupun berfungsi sebagai regulator tubuh

15 Jenis vitamin

Vitamin merupakan bahan kimia yang sangat penting sekali untuk menormalisasikan fungsi sel tubuh

1 Jenis asam lemak yang sangat penting

Dari ke-40 jenis zat yang diperlukan ini, untuk kesehatan tubuh kita mempersatukan lebih kurang 10.000 persenyawaan penting yang berbeda. Diantara itu, lebih kurang dari 3000 jenis telah dikenal. Hasil produksi dari

ratusan persenyawaaan yang penting ini akan berkurang bila salah satu jenis zat itu tidak ada.

Menurut para ahli, kita juga memerlukan 5 kelompok makanan lain seperti dibawah ini :

1. Padi-padian

Merupakan sumber dari protein dan energi yang tidak mahal, seluruh jenis padi-padian mengandung zat besi dan vitamin tertentu.

2. Lemak dan gula

Merupakan sumber dari energi yang bermanfaat, lemak tertentu juga mengandung beragam macam vitamin.

3. Daging, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan dan polong-polongan

Merupakan sumber dari protein yang berharga, vitamin dan mineral tertentu.

4. Susu

Merupakan sumber dari protein, kalsium, mineral tertentu dan beragam vitamin.

5. Sayur-sayuran dan buah-buahan

Merupakan sumber dari beragam vitamin dan mineral yang sangat penting.

Dari apa yang disebut diatas, disatu sisi kita dapat melihat bahwa daging hewan kaya akan protein, Namun, jika terlalu banyak mengkomsumsi daging hewan juga tidak baik karena lemak akan membeku di urat nadi kita dan akan menyebabkan tekanan darah tinggi serta gangguan jantung.

Disisi lain, umat Buddha umumnya vegetarian, makanan dengan daging apa saja sebagai menu Sangat disesali. Mereka menghargai hak hidup makhluk lain dan mempercayai bahwasannya bila mereka tidak ingin disakiti, maka tidaklah benar menyakiti hewan malang lainnya dengan cara menyembelih mereka. Oleh karena itu, sebagai

menu makanan mereka, umat Buddha lebih memilih jenis sayuran.

Lalu, jika seseorang itu vegetarian, apakah protein yang didapatkannya akan mencukupi? Jawabannya adalah ya, bila sebagai gantinya ia bisa memilih makanan yang lain dengan gizi yang sama. Umumnya, orang mengetahui bahwa daging kaya akan protein tapi bahwasannya protein pada kacang kedelai juga sama kaya dengan protein pada daging sepertinya belum banyak orang yang mengetahuinya.

Banyak orang di China bergantung pada kacang kedelai dimana selain jumlahnya yang banyak, harganya juga sangat murah. Di negara ini, kacang kedelai memang bukan merupakan makanan pokok. Namun, sumber protein dari kacang kedelai ini seolah tidak ada habisnya. Minyak nabati juga tidak dapat mengenyangkan seperti minyak hewani namun minyak nabati mengandung vitamin E yang sangat baik untuk jantung. Kacang kedelai juga mengandung lecithin yang merupakan asam yang mampu menghancurkan kandungan lemak pada arteri, mampu menyembuhkan tekanan darah tinggi serta menghilangkan masalah kolestrol. Demikian juga halnya dengan susu, mereka meminum susu kedelai sebagai pengganti susu sapi. Karena selain harga yang lebih murah, harganya juga lebih murah, bau nya juga enak serta tidak berlendir seperti susu sapi. Untuk lebih jelasnya, kita dapat melihat perbandingan nilai nurtrisi antara gizi yang terkandung di dalam daging sapi panggang hasil masakan oven dengan kacang kedelai pada diagram dibawah ini :

DAGING SAPI	KACANG KEDELAI	NUTRISI
85 g	85 g	
390	355	Kalori
16 g	30 g	Protein
-	26 g	Karbonhidrat
-	2,2 g	Fiber
36 g	17 g	Lemak
35 g	-	Saturated
-	-	Asam lemak
-	85 g	Asam linoleat
2,1 mg	6,8 mg	Zat besi
7 mg	168 mg	Kalsium
105 mg	474 mg	Fosfor
350 mg	1,411 mg	Potassium
60 mg	0,8 mg	Sodium
60 unit	93,5 unit	Vitamin A
-	0,7 mg	Vitamin B_1
-	0,2 mg	Vitamin B_2
3 mg	1,8 mg	Niasin

Diagram 4 : Perbandingan nilai nutrisi antara daging sapi dengan kacang kedelai

Catatlah bahwa di dalam kacang kedelai apa saja, tidak terdapat asam lemak jenuh. Ciri sejumlah atherosclerosis adalah pada peningkatan jumlah kolestrol dalam darah dan berkurangnya jumlah lecithin. Lechitin dapat menjaga lemak pada tingkat normal dan kacang kedelai kaya akan lecithin. Semua keterangan ini didasarkan pada penemuan terbaru dalam penelitian nutrisi.

Tidak mengherankan masalah kolestrol tidak dimiliki oleh para Bhikkhu yang vegetarian. Demikian pula dengan masalah kegemukan atau berat badan yang dimiliki oleh masyarakat umum di Timur yang rata-rata masih harus

berjalan kaki ke kemana saja, yang bagi mereka memiliki sebuah mobil pribadi masih merupakan barang mewah.

Untuk mendapatkan protein dalam jumlah yang banyak. Kita bisa memilih dari daging atau kecang kedelai. Bila menu makanan yang berasal dari kacang kedelai yang menjadi pilihan kita. Terbebaslah kita dari penyakit tekanan darah tinggi ataupun gangguan pada jantung.

Namun hanya dengan banyak memakan makanan bergizi tanpa pertimbangan juga tidak akan menyehatkan kita. Karena hal ini akan mengakibatkan ketidak-seimbangan jika salah satu saja zat bergizi yang kita komsumsi ternyata berlebih. Tubuh kita memerlukan zat lain untuk menyeimbangkannya sebelum zat itu ter-asimilasi dengan cepat. Contoh yang utama adalah pada kelompok vitamin B, namun masalah ini secara otomatis akan terkendali jika kita selalu mengkonsumsi makanan yang segar, alami dan bisa diperoleh di pasar ataupun supermarket setiap hari. Selalu merupakan jalan yang terbaik bila kita mengikuti cara alam.

Tetapi tempat dimana jenis makanan yang segar sulit diperoleh, tempat dimana yang lebih banyak tersedia hanyalah makanan kaleng, yang telah diproses dan diolah secara berlebihan, adalah kepandaian kita lah saat itu untuk dapat membeda-bedakan makanan mana yang sebaiknya lebih dipilih. Setiap orang harus mengerti tentang ilmu gizi bila ia ingin sehat. Yang perlu dicatat sejauh ini adalah bahwasanya :

1. Tubuh kita harus memperoleh semua gizi yang dibutuhkan
2. Kita harus dengan tepat mengetahui perbandingan nilai gizi pada setiap jenis makanan

Dari sudut pandang ilmu gizi modern, menu diet vegetarian yang terencana dengan baik, percayalah, akan sanggup memenuhi kebutuhan gizi tubuh kita. Dari sudut pandang peraturan diet Buddhis, memang sudah seharusnya kita menyelesaikan semua bentuk penyiksaaan terhadap

makhluk hidup dan lebih memilih menu makanan vegetarian, itulah keseimpulan akhir yang dapat kita peroleh.

PENUTUP

Dalam fenomena dunia ini, setiap benda itu berubah-ubah; tidak ada yang permanen. Dalam masyarakat kita, gaya hidup kita berjalan dengan cepat dan kita sangat sibuk. Kita sulit untuk memiliki waktu untuk berpikir. Betapa beruntungnya saja bila kita dapat menyisihkan sedikit saja waktu dari jadwal kita yang begitu padat setiap hari dan merenungkan pengertian akan keberanian, kedamaian.

Akan menjadi lebih baik bagi kita apabila dapat menyisihkan beberapa menit setiap harinya hanya untuk bersantai tanpa membiarkan apapun mengganggu kita. Tanpa memikirkan apapun bahkan tidak mengenai pengertian yang disebutkan diatas.

DAFTAR PUSTAKA

BUDDHIS

1. Burtt, E.A., ed., *The Teaching of the Compassionate Buddha*, New York; The New American Library, 1955
2. Carus, Paul, *The Gospel of Buddha*; Compiled from *Ancient Records*, Chicago; The Open Court Publising Company, 1915
3. Ch'en, Kenneth K.S., *Buddhism; The Light of Asia*, New York; Barron's Educational Series. Inc., 1968
4. Conze, Edward, *Buddhist Texts Through the Ages*, New York; Philosophical Library, 1954
5. Coomaraswamy, Ananda K, *Hinduism and Buddhism,* New York; Philosophical Library
6. LuZanne, Celina, *Heritage of Buddha; The Story of Siddharta Gautama*, New York; Philosophical Library, 1953
7. Miura, Isshu and Sasaki, Ruth Fuller, *The Zen Koan; Its History and Use in Rinzai Zen*, New York: Harcourt, Brace and World, Inc., 1965
8. *Sayings of Buddha*; New York: The Peter Pauper Press, 1957
9. Suzuki, Daisetz Teitaro, *Studies in Zen*, New York: Philosophical Library, 1955
10. *Zen Buddhism*; New York: The Peter Pauper Press, 1959.

SEMANTIK UMUM

11. Chase, Stuart, *Power of Words*, New York: Harcourt, 1954.
12. Chase, Stuart, *The Tyranny of Words*, New York: Harcourt, 1938
13. Hakayawa, Samuel, *General Semantics*, New York: Harcourt, 1963
14. Hakayawa, Samuel, *Language in Thought and Action*, New York: Harcourt, 1964

15. Korzybski, Alfred, *Manhood of Humanity; The Science and Art of Human Engineering*, New York: E.P. Dutton & Co., 1962
16. Korzybski, Alfred, *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics*
17. Lee, Irving J., *Language Habits in Human Affairs: an Introduction to General Semantics*, with a forward by Alfred Korzybski, New York: Harper & Brothers, 1941.

ILMU PEGETAHUAN

18. Halacy, D., *Popular Electronics, "Biological Radio, ESP"*, Apr. 1967
19. Needham, Joseph*, Science and Civilization in China*, New York: Cambridge University, 1954
20. White, Harvey E., *Classical and Modern Physics*, New York: D. Van Nostrand Company, Inc., 1940

YOGA

21. Arunachalam, Ponnambalam, Sir, *Light from the East: Being Letters on Gnana, the Divine Knowledge*, London: Allen & Unwin, 1927
22. Bhikshu, *A Series of Lessons in Bhakti Yoga, The Only Book on the Rationale of Bhakti Yoga*. Chicago: Yogi Publication Society, 1930
23. Brunton, Paul, *The Hidden Teaching Beyond Yoga*, New York: E.P. Dutton & Co., Inc., 1942
24. Grewal, Singh, *Risha Patanjali's Raja Yoga: A Revelation of the Science of Yoga with Commentary*, 1935.
25. *Light on the Path*, Pasadena, CA : Theosophical University Press, 1949
26. Paramananda, Swami, *Concentration and Meditation*, Boston: The Vedanta Center, 1933

27. Prabhavananda, Swami and Isherwood Christoper, trans., *Bhagava Gita*, New York: The New American Library, 1951
28. Sri Deva Ram Sukul, *Yoga and Self-culture: A Scientific and Pratical Survey of a Yoga Philosophy for the Layman and the Aspirant on the Path*, New York: Yoga Institute of America, 1947
29. Vivekananda, Swami, *Raja-Yoga or Conquering the Internal Nature*, Almora: Advaita Ashrama, 1928
30. Vivekananda, Swami, *Karma-yoga and Bhakti-yoga*, New York: Ramakhrisna-Vevekananda Center, 1955
31. Wood, Ernest, *Great Systems of Yoga*, New York: Philosophical Society, 1954
32. Yesudian, Selvarajan and Haich, Elisabeth, (trans. By John P.Robertson), *Yoga and Health*, New York: Harper and Brothers Publisher, 1953
33. Ramacharaka, *Hatha Yoga or the Yogi Philosophy of Well-Being*, Chicago: Yogi Publication Society, 1932
34. Yogi, Ramacharaka, *Science of Breath: A Complete Manual of the Oriental Breathing Philosophy of Physical, Mental, Physics and Spiritual Development*, Chicago: Yogi Publication Society. 1932
35. Ramacharaka, *The Science of Physics Healing*, Chicago: Yogi Publication Society, 1934
36. Yogi, Ramacharaka, *A Series of Lessons in Gnani Yoga (The Yoga of Wisdom)*, Chicago: The Yogi Publication Society, 1907
37. Yogananda, Paramhansa, *Autobiography of a Yogi*, Los Angeles: Self Realization Fellowship, 1946

UMUM

38. Corry, J.A., *Elements of Democratic Government*, New York: Oxford University Press, 1947
39. Davis, Adelle, *Let's Eat Right to Keep Fit*, New York: Harcourt, Brace and Company, 1954

40. Devi, Indra, *Forever Young Forever Healthy*, New York: Prentice-Hall, Inc., 1953
41. Gettell, Raymond G., *History of Poitical Thought*, New York: D.Appleton-Century Company, 1924
42. Jaspers, Karl, The Great Philosophers, New York: Harcourt, 1962
43. Key, V.O. Jr., *Politics, Parties and Pressure Groups*, New York: Thomas Y. Crowell Company, 1947
44. Manser, Ruth B and Finlan, Leonard, *The Speaking Voice*, New York; Longmans, Green and Co., 1950
45. Noss, John B., *Man's Religion*, New York: The MacMillan Company, 1949
46. Thorpe, Louis P., *The Psychology of Mental Health*, New York: The Ronald Press Company, 1950
47. Wallin, J.E. Wallace, *Personality Maladjustment and Mental Hygiene*, New York: McGraw-Hill Book Company, Inc, 1949.
48. Wordsworth, William, *The Prelude: Selected Poems and Sonnets*, New York: Rhinehart and Co., Inc, 1948.
49. Yogananda, Paramhansa, *The Science of Religion*, Los Angeles: Self-realization Publishing House, 1953